

A salvo en la Tormenta: estrategias bíblicas para superar la ansiedad.

Publicado por Biblical Strategies.
Distribuido por Send the Light.

Visita nuestra Página Web: www.biblicalstrategies.com.

© 2013 Phil Moser

International Standard Book Number: ISBN: 978-0-9881942-5-0

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse sin el permiso previo por escrito del editor, excepto donde se indique en el texto y en el caso de citas breves incorporadas en artículos críticos y reseñas.

Créditos:

Arte de la cubierta: gracewaymedia.com, Gary Lizzi

Fotografo de la cubierta: Elie Lighthouse en Escocia, Stuart

Editores de copia baja: Wes Brown, Justin Carlton

Contribuciones:

Gracias a Cindy Russell por “Pasajes y Salmos clave para los ansiosos” (página 64) y a Joe Schenke por “10 verdades para combatir las mentiras del engañador” (página 66).

Todas las citas bíblicas, a menos que se indique lo contrario, se han tomado de LA SANTA BIBLIA, RVR1960 en Español y. © 2001 Crossway Bibles, un ministerio de Good News Publishers. Usado con permiso. Reservados todos los derechos.

CONTENIDOS

Cuando la Tormenta Viene	5
Parte 1: Piensa Como Dios Piensa	
El Primer Principio: Creencia	
<i>Cree en la Palabra, no en tus sentimientos.</i>	7
El Segundo Principio: Cambio	
<i>Cambia tu mente, no tus circunstancias.</i>	15
El Tercer Principio: Deseo	
<i>Desea a Dios más que aliviar tu ansiedad.</i>	36
Parte 2: Haz Lo Que Jesús Hizo.	
Enfócate en lo Eterno.	45
Aumenta tu Dependencia.	48
Repasa las promesas de Dios	49
Parte 3: Sigue Mientras el Espíritu Guía	
Evita el <i>si solo</i> y el <i>que pasaría si</i>	53
Practicando una nueva forma de pensar	57
Enfrentando la Tormenta.	59
Sugerencias Prácticas	
Oración	
<i>Patrones de Oración y nombres de Dios.</i>	61
Estudio Bíblico	
<i>Pasajes Bíblicos Clave y 28 Lecturas Bíblicas Diarias</i>	
<i>para superar la ansiedad.</i>	66
Recuperación de Escrituras	
<i>Memorizar las Escrituras desde</i>	
<i>posturas defensivas y ofensivas.</i>	68
Dependencia en el Espíritu Santo	
<i>Filipenses 4:8 Señal de alto, filtros de pensamiento, triángulo</i>	
<i>del carácter de Dios y tres círculos de aclaración</i>	70

CUANDO LA TORMENTA VIENE

BIG ROCK Candy Mountain se vislumbraba en la distancia. Saqué el auto del camino de tierra y lo estacioné, olvidando la forma en que todo en Colorado parece más cerca de lo que realmente es. Desde que vi la enorme piedra hace un año, había sido mi deseo caminar hasta su base. No soy un escalador, pero disfruto estar asombrado por la creación de Dios. Y esta roca era eso: una sólida lámina de granito que se eleva 1,400 pies sobre el río South Platte. Eso está a solo cien pies del edificio Empire State. Me protegí los ojos y traté de imaginar el edificio más alto de la ciudad de Nueva York junto a la roca, no parecía posible.

Durante dos horas y media caminé bajo un cielo despejado de Colorado. Pero a medida que me acercaba a la montaña, nubes oscuras y ominosas aparecieron en el horizonte. Mientras descendía al cañón, sentí que bajaba la temperatura. Al acercarme a la orilla del río, escuché el eco del trueno por las paredes del cañón. Big Rock Candy Mountain se elevaba con su altura de rascacielos en la orilla opuesta, pero no tuve tiempo de estudiarla. Mis ojos escanearon la ladera de la montaña, buscando refugio. Un pequeño pino ponderosa se inclinaba sobre una roca aún más pequeña a unos cien metros de distancia. La lluvia comenzó a caer y yo estaba corriendo cuando llegué a un lugar seguro. Me quité mi mochila de encima y me deslicé debajo del árbol, presionando mi espalda contra la pequeña roca de granito. Un relámpago estalló en la orilla opuesta y el trueno resonó en las paredes de granito. Me quedé mirando con incredulidad mientras el una vez río apacible se convertía en un frenesí. El viento hizo caer la lluvia en grandes sábanas. Pero escondido por la roca, me ví—a salvo en la tormenta.

Desde mi escondite, podía ver el cielo azul hacia el oeste mientras el viento empujaba la tormenta a través del cañón. El río se calmó, la lluvia cesó y el viento dejó un tranquilo frescor. Asomé por debajo de las ramas y sonreí ante la ironía. Había llegado a admirar Big Rock Candy Mountain, pero la roca más importante del cañón había sido una roca de seis pies en la orilla del río. En la sombra de esa roca había encontrado refugio.

La ansiedad puede sentirse como una tormenta. Amenazantes nubes negras borran un cielo azul. Tu sonrisa se derrite bajo el estrés. Te sientes perdido en el desierto y no puedes escapar de tus pensamientos ansiosos. Este no es un libro sobre cómo puedes evitar una tormenta; más bien, se trata de cómo puedes estar seguro en medio de una.

No estás solo en tu lucha. Hay otros que también tienen miedo. Escribir sobre la ansiedad me ha obligado a reconocer mi lucha personal con el tema. Suelo ser un hombre ansioso. A menudo lo expreso diciendo que estoy cargado o agobiado. De alguna manera eso suena mejor que decir que estoy preocupado y ansioso. Mi amada esposa me recuerda amablemente que estoy usando los términos cargado y agobiado como sinónimos y que no debería hacerlo. Ella tiene razón. Ya sea nuestro futuro financiero, el desempeño de los niños en la escuela, o una situación que se avecina en el trabajo, mi mente puede consumirse. Puedo obsesionarme fácilmente con áreas fuera de mi control. Cuando hago eso, me estoy preocupando. Simplemente no estoy dispuesto a admitirlo.

Si bien saber que hay otros que luchan puede traer consuelo, no necesariamente lo hace. Para el consuelo que deseas, necesitarás acudir al Dios que le importa. En su sabiduría, ha provisto recursos para tu batalla. El Padre, el Hijo y el Espíritu están listos para ayudarte. Tu parte será pensar como Dios piensa, hacer lo que hizo Jesús y seguir la guía del Espíritu.

PIENSA COMO DIOS PIENSA

El Primer Principio: Creencia.
Cree en la Palabra, no en tus sentimientos

DESDE que Pedro podía recordar, se había preocupado por lo que los demás pensarán de él.¹ El silencio, incluso en una multitud, siempre se había sentido incómodo. Así que hablaba rápida y descaradamente, aunque más tarde se arrepintiera de lo que había dicho. La mayoría de la gente pensó que era su boca lo que metió en problemas a Pedro, pero en realidad era su miedo.² Pedro lo sabía, aunque trató de ocultárselo a los demás. Pero Pedro sabía que había alguien más que también lo sabía: Jesús. Jesús había descubierto su lucha contra el miedo en su primera excursión de pesca, cuando todos los peces del mar de Galilea intentaban subirse a la barca de Pedro.³ Todas las malas acciones que había cometido volvieron a su memoria. Enterró su rostro en la barca llena de peces y le rogó a Jesús que se fuera.⁴ Cuando Jesús habló, no era lo que Pedro esperaba. *No tengas miedo. De ahora en adelante serás pescador de hombres.*⁵ Extraño, pensó Pedro, que él fuera elegido, porque aunque era valiente por fuera, tenía miedo por dentro.

Esta no sería la lucha final de Pedro con la ansiedad. Algún tiempo después, en ese mismo lago, cuando se acercaba una tormenta, Jesús le hablaría de nuevo. *¡Tened ánimo; yo soy, no temáis!*⁶ Mientras intentaba ser valiente por sí mismo, incluso tratando de caminar sobre el agua, no podía mantener a raya esos pensamientos ansiosos.⁷ Más tarde, cuando él, junto con Santiago y Juan, fueron invitados a la transfiguración de Jesús, la ansiedad de Pedro volvió a surgir; esta vez hasta el punto del terror. Antes

de darse cuenta, estaba postrado en el suelo de nuevo, incapaz de mirar a Jesús. Y de nuevo, Jesús habló. Levántate, y no tengas miedo. Cada vez que Pedro estaba ansioso, su boca se activaba, incluso si su mente no lo hacía. Por eso, en la noche de la traición de Jesús, encontramos a Pedro hablando de nuevo para persuadir a los demás de que esta vez no tendría miedo. Todos coincidieron en que su discurso fue convincente; esta vez ellos también serían valientes. Pero los pensamientos ansiosos de Pedro sobre su futuro persistieron. Se abalanzaron sobre él. Primero dudó, luego se rindió. Primero negó su relación con Jesús a una niña de 14 años, luego a otras dos. Finalmente, miró directamente a los ojos de Jesús⁸ he hizo exactamente lo que juró que nunca haría. Pedro tuvo que aprender que, cuando se trata de ansiedad, no puedes confiar en ti mismo. No puedes fingir coraje. Tu única esperanza es depositar tu confianza en Dios.



PRIMERA de Pedro 5:7 es uno de los versículos más dulces de la Biblia. Pedro registró esta verdad para la personas que estaban bajo severa persecución. Él escribe: *“Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.”* Todos tenemos el deseo de controlar cosas que no podemos y, a menudo, olvidamos lo mucho que Dios se preocupa por nosotros. Si yo hubiera escrito el versículo, podría haber elegido una cualidad diferente de Dios para enfatizar. Algo así como su perfecta sabiduría o su poder ilimitado. Lógicamente, tendría más sentido pensar que aunque yo no tengo el control, un Dios omnisciente y todopoderoso sí lo tiene. Pero el Espíritu Santo consideró apropiado inspirar a Pedro de otra manera, y me alegro de que lo haya hecho. Cuando se trata de ansiedad, eligió enfatizar el

lado compasivo y más suave de Dios. Cuando tengo miedo, encuentro consuelo en esta verdad: no estoy solo en mi lucha y a Dios le importa.

El desafío, por supuesto, es que la ansiedad puede despertarte a las 3:00 a. m. El silencio en tu casa hace eco del mensaje: No hay nadie aquí y a nadie le importa. En estos tiempos nos sentimos muy solos. Miramos fijamente a la oscuridad tratando de encontrar una solución razonable al problema en el que nos encontramos. El despertador interrumpe nuestros pensamientos, pero no nuestro sueño, un estridente recordatorio de que este es la hora en el que deberíamos despertarnos si nuestros pensamientos ansiosos no nos hubieran despertado antes. A medida que entramos en el día, todos los que nos rodean parecen interactuar con bastante naturalidad entre sí. Se ríen de su fin de semana. Se quejan porque es lunes. Cuentan historias sobre sus relaciones o escuchan a otros que lo hacen. Sonreímos e intercambiamos formalidades como si fuéramos parte del grupo, pero nuestros pensamientos ansiosos son solo nuestros. Susurran engañosamente: Nadie sabe, y a nadie le importa. Pero la Biblia nos dice que esto no es del todo cierto. Puede ser cierto que las personas sonrientes que te rodean no tengan ni idea de tu dificultad. Incluso podría ser cierto que a algunos de ellos, si lo supieran, no les importaría. Pero Dios sabe, y le importa.⁹ Por eso, el primer principio para superar la ansiedad es creer. Tú y yo debemos aprender a creer en la Palabra de Dios, no en nuestros sentimientos.

Vivimos en un mundo donde los sentimientos reinan por encima de todo. Escucha atentamente las conversaciones a tu alrededor, y estoy seguro de que estarás

de acuerdo. Todos los días, las personas toman decisiones que cambian la vida desde una base de sentimientos. Declaraciones como, siento que esta es la mejor decisión para mí, o simplemente siento que ya no lo amo son comunes. Esta mentalidad incluso ha llegado a nuestras conversaciones espirituales. A menudo escucho a la gente decir, *siento que esta es la voluntad de Dios para mí o que simplemente tuve la sensación de que era lo correcto*. Debido a que nuestros sentimientos son personales, profundos y sinceros, son fáciles de creer. Pero eso no significa que debamos creerles. La raíz de la palabra “creer” aparece 241 veces en el Nuevo Testamento. Casi la mitad de esas veces es usado por el apóstol Juan. Él nos dirigió a creer en el Padre, sus promesas, su Palabra y su Hijo. Pero ni una sola vez dijo que debemos creer lo que sentimos. Este es el punto de partida necesario para la victoria sobre los sentimientos de ansiedad. Es hora de preguntarse: ¿en qué creo realmente?

Confía en Él.

Puede parecer que a Dios no le importa, pero sí.

La ansiedad viene cuando creo que tengo que llevar la carga solo. Mis pensamientos me susurran: Incluso los más cercanos a ti no entienden esto como tú. Esto es fácil de creer porque los demás no parecen estar tan agobiados por tus circunstancias reales. Esta presunción es evidente en los discípulos cuando se enfrentan a una violenta tormenta en el Mar de Galilea. Marcos cuenta la historia:

"Pero se levantó una gran tempestad de viento, y echaba las olas en la barca, de tal manera que ya se anegaba. Y él estaba en la popa, durmiendo sobre un cabezal; y le despertaron, y le dijeron: Maestro, ¿no tienes cuidado que perecemos?"¹⁰

Note cuán rápido los discípulos pasaron del miedo a un defecto percibido en el carácter de Jesús. Asumieron erróneamente que si a él le importara, haría algo para cambiar sus circunstancias. Cuando te encuentras luchando para mantenerte de pie en medio de una tormenta, es fácil asumir que a Dios no le importas. La Biblia no cuestiona la realidad de las tormentas que llegan a tu vida. No te llama débil porque tienes miedo. En cambio, nos dice que hagamos algo con nuestros pensamientos preocupantes y nuestros miedos: postrarlos ante el Señor.

La palabra “arrojar” se usa en otras partes de la Biblia para indicar el acto de quitarse una prenda de vestir exterior y tirarla al suelo. Esto es a la vez descriptivo y útil. Así como hay una desconexión entre la prenda y el usuario cuando la arroja al suelo, existe una relación similar entre los pensamientos ansiosos y la persona que los tiene. Toma tus pensamientos ansiosos y arrójalos a los pies del Dios que se preocupa. Obviamente, tal acción requerirá mucha confianza en el Señor. *¿Y si no hace nada con ellos? ¿Qué pasa si está demasiado ocupado para preocuparse por mis problemas? ¿Y si a él no le importa después de todo?* Tal vez por eso se enfatiza el lado compasivo de Dios en el versículo 7. Debemos recordar el lado atento y cuidadoso de Dios (encontrará una lista de los diversos nombres de Dios en la página 65). Cuando los sentimientos de ansiedad comienzan a surgir en tu pecho, ese es el momento de ensayar los atributos de cuidado de Dios. Recuerda que él sabe y le importa. Confía en él.

Sé Humilde

Puede que no se sienta como orgullo, pero lo es.

Para interpretar apropiadamente 1 Pedro 5:7, permita que su ojo se desvíe al versículo anterior y posterior. 1 Pedro establece el contexto del versículo 7, con el pensamiento que viene antes. En el versículo 6 escribe: “Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo”, luego agrega el versículo 7, “echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros”¹² Si bien puede parecer una sorpresa, la humildad es una parte importante para superar la ansiedad. Nos preocupamos por todo tipo de cosas, como: la seguridad laboral, el éxito de nuestros hijos, la temida llamada del médico o los conflictos entre amigos.

Hay una característica común en la mayoría de las cosas que nos preocupan: no podemos controlar el resultado. Cuando no caminamos en humildad, somos susceptibles a la falsa creencia de que si lo pensamos lo suficiente podemos controlar el resultado. Cuando la situación está fuera de tu control, tal pensamiento revela un espíritu orgulloso. Crees que puedes hacer lo que solo Dios puede hacer. En última instancia, Dios tiene el control de todas las cosas.¹³ Tú no lo tienes. Por eso Pedro nos advierte: “Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios”. Si bien los pensamientos ansiosos en curso pueden no sentirse orgullosos, lo son. El punto del contexto es este: si no estás dispuesto a humillarte ante Dios, serás incapaz de arrojar tus ansiedades sobre él.

Guarda tus Pensamientos.

Pensar mal puede no parecer dañino, pero lo es.

En el versículo 8, Pedro da otra advertencia: “Sed sobrios, y velad; porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente,

anda alrededor buscando a quien devorar;” [énfasis añadido].¹⁴ La palabra griega para sobrio (algunos lo traducen como autocontrolado) aparece solo cuatro veces en el Nuevo Testamento. Cada vez en el contexto del sufrimiento.¹⁵ Deberíamos esperar que cuando enfrentemos una prueba va a ser difícil pensar con claridad. La palabra griega nephos (traducida aquí como sobrio) significa estar libre de la influencia de intoxicantes.¹⁶ Proviene de la palabra que significa “evitar la embriaguez”. En este contexto, es un recordatorio crucial para ver su batalla contra la ansiedad como algo espiritual. Estar alerta. Estar atentos. El diablo es activo y agresivo, como un león hambriento.

Pero también hay otra advertencia. Al igual que estar bajo la influencia del alcohol puede afectar tu capacidad de pensar, también lo puede estar bajo la influencia de la preocupación. La preocupación hace que sea difícil pensar en términos de prioridades bíblicas.¹⁷ Sus pensamientos ansiosos consumen su concentración. Como una adicción, tales pensamientos se vuelven difíciles de romper. Es por eso que se nos pide que seamos sobrios. Para que un alcohólico salga victorioso en su lucha, debe aprender a decir “no” al próximo trago. Lo mismo ocurre con la persona ansiosa. Deben aprender a decir “no” a sus pensamientos preocupantes. Deben estar atentos, conscientes de cuándo un plan para el futuro se transforma en una preocupación.

Nuestra lucha con la ansiedad es, en última instancia, una lucha de creencias. ¿Creeremos lo que nos dicen nuestros sentimientos o lo que proclama la Palabra de Dios? Estar claro de este principio es el primer paso en el proceso de superar la ansiedad. Pero, ¿cómo cambiamos? Ese es el te-

ma del próximo capítulo. Primero, determine lo que va a creer, luego siga leyendo.

El Segundo Principio: Cambio

Cambia tu mente, no tus circunstancias

AVECES las declaraciones más profundas provienen de las circunstancias más ordinarias. Hace años, estaba ayudando a mi hija, que en ese momento estaba en quinto grado, con su tarea de matemáticas. La tarea era introducirla al sistema métrico. De repente, tuve un flash-back. Allí estaba yo, sentado en mi salón de clases de quinto grado, y mi profesor de matemáticas nos decía que teníamos que aprender el sistema métrico porque dentro de unos años todos en Estados Unidos lo usarían. Compartí el pensamiento con mi hija y agregué este comentario: "Aquí estamos 35 años después, y los estadounidenses todavía se niegan obstinadamente a cambiar al sistema que todos los demás usan. Me pregunto ¿por qué es así?" Mi hija de once años levantó la vista de su tarea como si la respuesta fuera obvia. Destiló 35 años de historia en menos de 20 palabras cuando dijo: "A la gente no le gusta el cambio, papá. Bueno, a menos que, por supuesto, obtengan algo para ellos mismos."

Nunca superarás la ansiedad sin hacer cambios fundamentales en tu forma de pensar. Algunos de estos cambios, no te gustarán mucho al principio. Parecerán demasiado duros, demasiado básicos o demasiado difíciles. Serás propenso a creer que lo que realmente necesitas es un cambio de circunstancias. Así que cambias de escuela, de trabajo y de matrimonio, si es necesario. Pero al poco tiempo, descubres que los mismos patrones que tenía antes con la ansiedad vuelven a aparecer en su nuevo entorno. Lo que necesitas es un cambio de mentalidad, no un cambio de circunstancias. Por eso dice la Escritura: "No os conforméis

a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios,”¹⁸

La carta de Pablo a los Filipenses contenía algunos de los consejos más prácticos para superar la ansiedad que encontrará en cualquier lugar. En Filipenses 4:6-8 descubrimos que necesitaremos cambiar nuestra forma de pensar sobre la preocupación, nuestra forma de pensar sobre la oración y lo que pensamos en general.

Cambia tu forma de pensar acerca de la preocupación.

*Dios nos ordena que no nos preocupemos;
cuando lo hacemos, pecamos.*

La mayoría de las veces, la preocupación se siente como algo que nos sucede. Como un mal caso de gripe, simplemente nos ocupábamos de nuestras actividades diarias y nos encontró. Debido a que la preocupación es una forma de pensar, es natural que se convierta en tu respuesta predeterminada. Para el reincidente, para quien la preocupación es su primera respuesta, es fácil que parezca que la preocupación es la culpable y no una opción.

Cuando nos enfrentamos a situaciones peligrosas es natural que tengamos miedo. La preocupación es lo que ocurre cuando permitimos que esos miedos continúen incluso después de que el peligro ya no acecha. Déjame ilustrar. Recientemente estuve en un accidente automovilístico que puso en peligro mi vida. Milagrosamente, salí ileso, pero ciertos elementos del accidente permanecieron en mi mente. Por ejemplo, cada vez que me sentaba en el asiento del conductor aún podía

escuchar el crujido del metal, sentir la explosión de las bolsas de aire y ver el parabrisas hecho añicos. Tales pensamientos, si se dejan desatendidos, pueden volverse debilitantes. Si cedía a mis ansiedades, podría dejar de conducir temporalmente o, finalmente, dejarlo por completo. Para combatir esos sentimientos, agradecí al Señor por salvarme la vida, concentré mi mente en la verdad bíblica y luego, por fe, encendí el auto y salí del garaje. Tomó algunas semanas, pero finalmente esos pensamientos ansiosos se dispersaron, expulsados de mi memoria por una renovada dependencia de Dios. Los sentimientos de ansiedad son comprensibles cuando estamos en peligro inminente, pero las Escrituras los prohíben cuando no lo estamos.

Aunque puede parecer que esos pensamientos ansiosos nos controlan, la Biblia deja claro que no es así. Pablo escribe: “Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.” [énfasis añadido].¹⁹

El idioma griego puede, entre otras cosas, comunicar la actitud del escritor con respecto a la acción. A esto lo llamamos el modo del verbo. Puede ser una declaración de hecho,²⁰ un deseo/posibilidad,²¹ o una orden.²² Cuando el Espíritu de Dios comunicó la acción “no estéis afanosos”, enfatizó la orden. Esto es significativo. Inherente a la orden es que tenemos que elegir: obedecer o no obedecer, y recibir las consecuencias subsiguientes. Si Dios hubiera querido comunicar que la ansiedad es una condición inmutable, habría elegido el modo de hecho. Si hubiera querido que creyeras que superar la preocupación era simplemente un deseo, habría usado el modo de posibilidad. Pero Dios quería que te dieras cuenta de que la preocupación es una elección que haces, por lo que usó el modo imperativo. Dio una

orden. A través del poder del Espíritu, eres capaz de obedecer y se espera que obedezcas el mandato: No te inquietes. En su libro *Pecados Respetables*, Jerry Bridges dice lo siguiente sobre la ansiedad:

Cuando usted o yo le decimos a alguien: “No se inquiete” o “No tenga miedo”, simplemente estamos tratando de animar a la persona o amonestarla de una manera útil. Pero cuando Jesús (o Pablo o Pedro, que escribían bajo inspiración divina) nos dice: “No os preocupéis”, tiene la fuerza de un mandato moral. En otras palabras, es la voluntad moral de Dios que no estemos ansiosos. O para decirlo más explícitamente, *la ansiedad es un pecado*. La ansiedad es un pecado por dos razones: Primero... la ansiedad es una desconfianza en Dios. En el pasaje de Mateo 6:25-34, Jesús dijo que si nuestro Padre celestial cuida de las aves del cielo y de los lirios del campo, ¿no cuidará mucho más de nuestras necesidades temporales? Y Pedro nos dijo que la base de que echemos nuestras ansiedades sobre Dios es que Él se preocupa por nosotros. Entonces, cuando doy paso a la ansiedad, estoy, en efecto, creyendo que Dios no se preocupa por mí y que Él no cuidará de mí en la circunstancia particular que desencadena mi ansiedad del momento. [...] La ansiedad es un pecado también porque es una falta de aceptación de la providencia de Dios en nuestras vidas. La providencia de Dios puede definirse simplemente como la orquestación de Dios de todas las circunstancias y eventos en Su universo para Su gloria y el bien de Su pueblo. Algunos creyentes tienen dificultad para aceptar el hecho de que Dios, de hecho, orquesta todos los eventos y circunstancias, e incluso aquellos que creen a menudo pierden de vista esta

gloriosa verdad. Por el contrario, tendemos a centrarnos en la causa inmediata de nuestra ansiedad en lugar de recordar que esas causas inmediatas están bajo el control soberano de Dios.²³

Si bien hablar sobre la preocupación de esta manera puede sonar duro, su objetivo es ayudar, no lastimar. Pensar en la ansiedad como una opción te da la libertad de superarla. No eres una víctima de tus pensamientos ansiosos. No importa cuán habituales se hayan vuelto, son elecciones que tú haces. En mi primer folleto, Como Jesús: Estrategias bíblicas para Crecer Bien, expliqué la libertad que proviene de considerar sus pensamientos habituales de esta manera.

A menudo pensamos en los hábitos como las cosas que hacemos. Sin embargo, pocas cosas se convierten en hábitos tan rápidamente como los pensamientos que tenemos. Probablemente hagas una serie de tareas "sin pensar" al prepararte para ir al trabajo o a la escuela por la mañana. Pero, ¿son realmente "sin pensar"? ¿O son hábitos mentales? Cosas como: cepillarse los dientes, ducharse, servir el cereal y preparar el café. Nuestra cultura apresurada incluso capta esta verdad. Decimos: "Nunca lo pensé dos veces". ¿No estamos dando a entender que le dimos un primer pensamiento?

Esta verdad trae buenas y malas noticias. La buena noticia es que nuestros pensamientos son solo hábitos, no acciones involuntarias. Entonces, por el poder del Espíritu, podemos elegir lo que pensamos. Hay esperanza para la destrucción de los viejos patrones de pensamiento y el desarrollo de otros nuevos. La mala noticia es que debido a que estos pensamientos vienen tan rápido y con tanta frecuencia, son difíciles de romper. Por eso dice la Escritura:

En los cuales anduvisteis en otro tiempo, siguiendo la corriente de este mundo, conforme al príncipe de la potestad del aire, el espíritu que ahora opera en los hijos de desobediencia, entre los cuales también todos nosotros vivimos en otro tiempo en los deseos de nuestra carne, haciendo la voluntad de la carne y de los pensamientos.

Este pasaje bíblico es un excelente recordatorio de la ubicación de nuestro campo de batalla. Cuando antes vivíamos en los deseos de la carne, satisfacíamos nuestros deseos y nuestra mente. Andar en el Espíritu significa que desarrollamos un nuevo conjunto de patrones de pensamiento que nos ayudan a controlar esos deseos pecaminosos.²⁴

Pensar en la preocupación continua como pecado no significa que ya no lucharemos con ella. Más bien, Dios ofrece una solución cuando lo intentamos y fallamos. Él es un Dios que perdona y cuando venimos a Él con un espíritu arrepentido, Él perdona y ofrece gracia en nuestro momento de necesidad.²⁵ Pero la confesión por sí sola no es suficiente. Dios ofrece un recurso adicional para vencer la ansiedad: la oración.

Cambia tu forma de pensar acerca de la oración.

Conviértelo en un patrón, no en tu botón de pánico.

La Biblia dice: “Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias”.²⁶ Cuando hablo con alguien que lucha contra la ansiedad, generalmente empiezo haciéndole preguntas sobre su vida de oración. Descubrí que la mayoría de las personas que luchan contra la ansiedad oran, pero sus oraciones tienden a ser unidimensionales: oran para que Dios les quite la ansiedad. Para ellos, la oración es un botón de pánico. Lo buscan cu-

ando los sentimientos se vuelven abrumadores. Pero orar de esta manera no tiene el poder de permanencia necesario para ayudarnos a superar la ansiedad. Afortunadamente para nosotros, Dios no nos dejó desinformados. Con más de 650 oraciones registradas en la Biblia, tenemos ejemplos de cómo orar, sea cual sea la situación. Quiero animarte a pensar en la oración más como un patrón a desarrollar que como un botón de pánico que presionar. El apóstol Pablo nos da uno de estos patrones inmediatamente después de su mandato de no estar ansiosos. El escribe,

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.²⁷

Para alguien que lucha con la ansiedad, este pasaje ofrece una promesa intensamente buscada: *la paz de Dios... guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús*. Pero esa promesa se basa en una vida de oración constante, y Pablo nos da cuatro palabras que dan forma a nuestra conversación con Dios: oración, súplica, acción de gracias y peticiones.

Oración: Darse cuenta de que nada es demasiado pequeño o demasiado grande para Dios.

El texto nos dice que debemos traer “todo en oración”. Nada es demasiado pequeño para que Dios no tenga cuidado de eso. Jesús nos recordó que su Padre notó cuando un gorrión cayó del cielo.²⁸ Se estima que hay 100 mil millones de pájaros en el mundo. Vienen en todo tipo y tamaño, pero Dios está al tanto de la pérdida de incluso el más pequeño. No pienses que tus preocupaciones son demasiado pequeñas para Dios; Él está interesado en ellas.

El salmista escribió que los pensamientos de Dios sobre los detalles de su vida eran vastos. Él dijo,

Mi embrión vieron tus ojos, Y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas Que fueron luego formadas, Sin faltar una de ellas. ¡Cuán preciosos me son, oh Dios, tus pensamientos! ¡Cuán grande es la suma de ellos! Si los enumero, se multiplican más que la arena;²⁹

Debido a que mi familia vive cerca de la costa de Jersey, durante el verano la visitamos con frecuencia. Los paseos marítimos, con sus tiendas, atracciones y lugares para comer, bordean las playas más populares del Oeste; el Océano Atlántico, con sus olas atronadoras, se encuentra al Este. Debido a que la costa no está protegida naturalmente, es propensa a la erosión. Cada año, reponen las playas con arena del fondo del océano que está aproximadamente a media milla de distancia, y la bombean en enormes tuberías de regreso a las playas. Y cada invierno, el océano derriba esas playas, depositando esa arena en el fondo del océano a una media milla de distancia. El proyecto es enorme; se requieren excavadoras y equipo pesado para reposicionar la arena una vez que está en la playa. La remodelación de una sola playa puede costar 15 millones de dólares.³⁰ Reflexiona sobre esto: los pensamientos de Dios sobre ti son más grandes que toda la arena a la orilla del mar. Para corregir una frase que se usa con frecuencia, no es el diablo el que está en los detalles, es Dios.

Durante años, mi esposa Kym ha traído al Señor las más pequeñas peticiones en oración. Cuando recién nos casamos, nos mudamos a California para que yo pudiera asistir al seminario. Como solo había visitado Los Ángeles, asumí que encontrar alojamiento sería un desafío. Así que me encantó cuando un propietario llamó con un apartamento de dos dormitorios por el costo de uno de un

dormitorio. Si bien solo estábamos comprometidos en ese momento, sabía que Kym había estado orando, así que no podía esperar para llamarla. Todavía puedo recordar sus palabras: “Eso es genial, cariño. ¿Preguntaste por casualidad si había una lavandería en el complejo de apartamentos? Había estado orando específicamente para que lo hubiera. ¿Podrías volver a llamar al propietario y preguntarle al respecto? Recuerdo haber pensado: “¿Vamos a dejar que un poco de ropa sucia interfiera con lo que obviamente es una respuesta a la oración?” Dudé y pensé tratando de encontrar una manera de no molestar al propietario con el lugar donde íbamos a lavar la ropa. Pero Kym fue tan dulce al respecto (y persistente), que hice la llamada. Sonaba más o menos así: “Estamos muy agradecidos por la oferta del apartamento y estamos listos para firmar un contrato de arrendamiento, pero mi prometida había estado orando para que hubiera instalaciones de lavandería en el complejo. ¿Las hay?”

“Sí hay.” El Sr. Vickers respondió. Luego hubo un silencio, como si tuviera más que decir, pero estuviera tratando de averiguar cómo. “Phil, mis inquilinos se quedan mucho tiempo. El de tu apartamento había estado allí durante 30 años. Es inusual para mí tener una vacante en tan poco tiempo. Eso es lo que hace que la petición de oración de tu prometida sea especial. El apartamento que está abierto es el que está al lado de la lavandería”. Vivimos allí durante cuatro años. Durante ese tiempo, la lavandería fue un recordatorio constante de que ningún pedido es demasiado pequeño para Dios.

Jesús también enseñó que nada era demasiado difícil para Dios.³¹ Cuando luchamos con la ansiedad, creemos que debemos sobrellevar nuestras dificultades, y sus resultados, solos. El salmista captó el cuidado y el poder de

Dios juntos cuando registró: Desde el principio tú fundaste la tierra, Y los cielos son obra de tus manos. Ellos perecerán, mas tú permanecerás; Y todos ellos como una vestidura se envejecerán; Como un vestido los mudarás, y serán mudados; Pero tú eres el mismo, Y tus años no se acabarán. Los hijos de tus siervos habitarán seguros, Y su descendencia será establecida delante de ti.³²

Cuando se construyó nuestra casa, vi cómo echaban los cimientos. Durante la excavación, tuvieron cuidado de no perturbar el suelo donde verterían los cimientos de hormigón. En los años transcurridos desde que se construyó nuestra casa, no se ha movido, a pesar de que ha pasado por dos huracanes. El secreto no es el cemento de nuestro hogar, es el cemento de la tierra. Debido a que la tierra debajo de los cimientos de nuestro hogar no ha sido perturbada, nuestros cimientos han sido seguros. Lo mismo ocurre con nuestra vida personal. Nuestro Dios no solo fue lo suficientemente poderoso para poner los cimientos de la tierra, sino que con ese mismo poder dirige soberanamente los acontecimientos de tu vida y la mía. El rey Nabucodonosor reconoció esto cuando dijo de Dios: "Él hace según su voluntad en el ejército del cielo, y en los habitantes de la tierra, y no hay quien detenga su mano, y le diga: "¿Qué haces?"³³ Para el Dios que puso los cimientos de la tierra e hizo girar miles de millones de estrellas en el espacio, ninguna tarea es demasiado grande. Dios está dando un recordatorio pertinente: a través de la oración, le llevamos nuestras preocupaciones. Piensa en tus desafíos de manera diferente. No creas que son demasiado pequeños. Dios está interesado. No creas que son demasiado grandes. Dios es capaz.

Súplica: Reconociendo Tu Necesidad ante Dios.

La palabra "súplica" llegó a significar "orar", pero ese no era

su significado original. La raíz de la palabra *deesis* significaba “faltar o tener necesidad”.³⁴ Este es un punto de partida importante para la persona que lucha contra la ansiedad. Somos propensos a los pensamientos ansiosos porque tratamos de llevar las cargas por nuestra cuenta, pero nos falta la fuerza o la capacidad para soportar esas cargas. Es por eso que Pedro nos animó a “echar nuestras cargas sobre el Señor”³⁵ No estábamos destinados a llevarlas solos.

La mayoría de los que luchamos contra la ansiedad rara vez admitimos ante los demás que es un problema. Piénselo: ¿cuándo fue la última vez que escuchó a alguien pedir oración por su lucha contra la ansiedad? Uno pensaría por las veces limitadas en que se menciona en una reunión de oración, casi nadie lucharía con eso. Pero estadísticamente ese no es el caso. Un estudio declara que más de 40 millones de estadounidenses luchan con algún tipo de ansiedad.³⁶ Si bien no es inusual pedir oración por el cáncer o el desempleo, es raro que la persona reconozca públicamente una lucha contra la preocupación y pida a otros que oren por ellos. Pero esto es exactamente lo que Dios tenía en mente para nuestra ayuda. No se inquiete, admita su necesidad y tráigala al Señor.

En la noche en que Jesús fue arrestado y juzgado, vio de antemano el corazón ansioso de Pedro y su falta de voluntad para admitirlo. Note lo que dijo:

Simón, Simón, he aquí Satanás os ha pedido para zarandearos como a trigo; pero yo he rogado por ti, que tu fe no falte; y tú, una vez vuelto, confirma a tus hermanos.³⁷

La palabra que Jesús eligió usar para “rogado” es la palabra traducida en nuestro texto de Filipenses 4:6

como “súplica”. Jesús está diciendo, Pedro, veo tu falta. Reconozco tu necesidad incluso si te niegas a admitirlo. Oraré por tí. Una parte de superar su ansiedad es admitir su necesidad. Tráelo a Dios. Compártalo con otros para que puedan orar. Reconoce tu lucha, luego ora continuamente por la victoria.

Acción de gracias: buscando razones para alabar a Dios.

Al principio, la persona ansiosa puede tener dificultades para encontrar cosas por las que estar agradecido, pero un espíritu agradecido es un hábito que se puede desarrollar.³⁸ Pablo menciona el agradecimiento como el tercer paso para la oración sabiendo que los pensamientos ansiosos no pueden coexistir con los agradecidos. En lo profundo del corazón ansioso está la semilla creciente del descontento. Creemos que si nuestras circunstancias cambiaran, estaríamos en paz. Pero la paz, lo que deseamos, sigue siendo evasiva porque la hemos atado a circunstancias que no podemos controlar. La conclusión es que estamos descontentos con nuestra situación actual. La práctica de ser agradecido fomenta un espíritu de satisfacción incluso en las circunstancias más terribles. Considere los personajes bíblicos que estaban agradecidos a pesar de las dificultades que enfrentaron: Job,³⁹ Jeremías,⁴⁰ Pablo.⁴¹ Quizás Pablo lo expresó mejor:

No lo digo porque tenga escasez, pues he aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación. Sé vivir humildemente, y sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado, así para estar saciado como para tener hambre, así para tener abundancia como para padecer necesidad. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.⁴²

Pablo no ve sus circunstancias como la causa de su Espíritu agradecido y contento. Más bien, ve esos tiempos difíciles como oportunidades para estar agradecido por la fuerza que Cristo le suministró para que pudiera soportarlos. En otro lugar, escribe que los tiempos difíciles hacen que él ponga su confianza en Cristo y no en sí mismo.⁴³ Una vez escuché a alguien decir: “Dios no te protegerá de lo que pueda perfeccionarte”. Este era el secreto que Pablo había descubierto. Dios estaba aumentando su resistencia espiritual a través de las dificultades y haciendo que dependiera más del Señor Jesús. Este fue el enfoque de la gratitud de Pablo. Estaba agradecido por la oportunidad de cambiar personalmente; no buscaba cambiar sus circunstancias. Este es un patrón de pensamiento que usted también puede desarrollar (vea las páginas 70-75 para conocer algunas formas prácticas en las que puede aplicar esta verdad).

Peticiones: Buscar primero el Reino de Dios.

Desarrollar estos primeros tres pasos de oración cambiará significativamente el contenido de sus peticiones de oración. Su tiempo de oración se sentirá menos como presionar un botón de pánico y comenzará a pedirle al Señor cosas mejores que el simple alivio de su ansiedad. Quizás es por eso que Pablo enumeró las “peticiones” como el último elemento del orden en la oración. Imagine cómo podrían cambiar sus peticiones si tuviera cuidado de incluir estos otros tres elementos por adelantado. Repasemos juntos esas palabras y sus aplicaciones:

- Oración: Comienzas tu tiempo de oración con el entendimiento de que ninguna petición es demasiado pequeña para que Dios se ocupe de ella, ni ninguna petición es demasiado grande para que Dios sea incapaz

de manejarla. Puede resultarle útil incluir esas mismas frases al comienzo de tu oración. Ciertamente, Dios no necesita el recordatorio, pero a menudo nosotros sí. Ninguna tarea es demasiado pequeña o demasiado grande.

- **Súplica:** Humildemente reconoce tu incapacidad para manejar la vida por tu cuenta. Te das cuenta de que te falta la fuerza y la resistencia para sobrellevar las cosas que te preocupan. Mientras esperas en el Señor, Él renovará tus fuerzas.⁴⁴ Encontrarás que cuando reconoces a través de la oración lo que no puedes hacer, te volverás cada vez más dependiente del Señor.
- **Acción de Gracias:** Revisa la obra de Dios en tu pasado. Ensaya los aspectos de su carácter por los que estás agradecido. Reemplaza la preocupación con un espíritu agradecido. Incluso en las circunstancias más difíciles, puedes dar gracias.⁴⁵

Habiendo recorrido los tres pasos anteriores, estás preparado para formular tus peticiones de oración. La mayoría de nosotros dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo de oración a las peticiones, como si Dios tuviera que recordar nuestras necesidades. Pero cuando Jesús habló sobre la ansiedad, declaró explícitamente que nuestro Padre celestial sabe lo que necesitamos.⁴⁶ Él dijo:

No os afanáis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; *pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas*. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. [énfasis añadido]

Jesús nos animó a cambiar el contenido de nuestras peticiones de oración. Nuestra búsqueda principal ya no es el alivio de la ansiedad, sino el reino de Dios y su justicia. Para

la persona ansiosa, esto solo es posible cuando inicia el proceso con los tres pasos anteriores: oración, súplica y acción de gracias.

Después de orar con este patrón cuádruple que se encuentra en Filipenses 4:6, la Escritura nos extiende la promesa de 4:7: “Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.”⁴⁸ Para la persona que lucha con pensamientos ansiosos, esto ofrece una tremenda esperanza. ¿Quién no querría la paz que viene del mismo Dios? Sobrepasa nuestro entendimiento, y guarda nuestros corazones y nuestras mentes. Sin embargo, para tener éxito en mantener a raya esos pensamientos ansiosos, deberá leer y aplicar el versículo que sigue.

Cambia lo que piensas.

Es tu mente. Eres responsable de controlar tus pensamientos.

A un grupo de creyentes cuyas circunstancias no eran perfectas,⁴⁹ Pablo escribió:

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.⁵⁰

El versículo enumera ocho cualidades, concluyendo con la declaración, “en esto pensad”. No hace falta decir que la preocupación y la ansiedad no estaban en la lista.

Una vez tuve un amigo cuyo padre era neurocirujano. Su padre reconoció que, si bien los neurocirujanos habían estudiado el cerebro durante años y él había realizado innumerables cirugías cerebrales, todavía había muchas cosas que no entendían. Una de las cosas que los científicos

y los filósofos no tienen clara es la conexión entre el cerebro y la mente. Debemos tener cuidado de no usar estas palabras como sinónimos, en realidad son bastante diferentes. Cuando colocamos las definiciones una al lado de la otra vemos esas diferencias más claramente. El cerebro es un órgano de tejido nervioso blando contenido en el cráneo que funciona como centro coordinador de la sensación y la actividad intelectual y nerviosa. Por otro lado, la mente es la facultad de la conciencia y el pensamiento. Designa la capacidad de una persona para pensar, razonar y tomar decisiones determinantes.⁵¹

Cuando se trata de ansiedad, la distinción entre la mente y el cerebro es esencial. Debido a que la preocupación está tan estrechamente asociada con sus pensamientos, primero debemos responder esta pregunta: ¿podemos controlar nuestros pensamientos, o son simplemente los procesos electrónicos que son el resultado de ciertos estímulos sobre el tejido nervioso blando? Mientras que los científicos y filósofos continuarán el debate,⁵² la Biblia presenta una respuesta más definitiva. No eres una víctima, soportando una serie de impulsos eléctricos en el espacio entre tus oídos. Puedes controlar tus pensamientos. Considere los siguientes pasajes bíblicos:

- Porque no pones la mira en las cosas de Dios, sino en las de los hombres.⁵³
- Derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo.⁵⁴
- Porque los que son de la carne piensan en las cosas de la carne; pero los que son del Espíritu, en las cosas del Espíritu. Porque el ocuparse de la carne es muerte, pero el ocuparse del Espíritu es vida y paz.⁵⁵

- Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús,⁵⁶
- Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra.⁵⁷

Se nos ordena que nos hagamos cargo de esos pensamientos. Además, seremos responsables de hacerlo o no. Me gusta la palabra responsable. Puedo escuchar una expresión diferente dentro de ésta misma. Soy "capaz de responder". Seré responsable de mis respuestas porque soy capaz por la fuerza que Cristo da.⁵⁸ Entonces, si soy responsable, ¿cómo puedo llevar esos pensamientos al cautiverio? La Biblia ofrece dos caminos: renovar la mente y fijar la mente.

Renueva tu mente: Morando en la Palabra

El libro de Romanos puede ser el libro doctrinalmente más intenso de la Biblia, pero no se deje engañar por su enfoque teológico; también es intensamente práctico. Considere este desafío en Romanos 12:2: "No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento." La palabra *transformado* viene de la palabra griega de la cual obtenemos metamorfos. Significa cambiar de forma. Se usa en la transfiguración de Jesús cuando su manto se volvió blanco brillante.⁵⁹ Se usa en Romanos 12:2 para hablar de los cambios que van a tener lugar en cada uno de nosotros como creyentes.⁶⁰ Esta verdad le da a alguien que ha caído repetidamente a la misma tentación una gran esperanza. Tu puedes cambiar. La clave se encuentra en la palabra renovación. John MacArthur aclara,

El Espíritu Santo realiza esta transformación mediante la renovación de la mente, tema esencial y repetido del Nuevo Testamento. La transformación exterior en la mente y el medio del Espíritu para transformar nuestra

mente es la Palabra. David testificó: “En mi corazón he guardado tus dichos, para no pecar contra ti”.⁶¹La propia Palabra de Dios es el instrumento que su propio Espíritu Santo usa para renovar nuestra mente, la cual, a su vez, usa para transformar nuestro vivir.⁶²

El estudio cuidadoso, la lectura constante de la Biblia y la memorización diligente de los pasajes bíblicos es la forma en que Dios prometió renovar nuestras mentes.⁶³ He visto algunas Biblias gastadas usadas por personas que luchan contra la ansiedad. Pestañas de colores que salen de las páginas de las Escrituras para una fácil referencia. He visto montones de tarjetas de 3x5, cada una con un versículo que el preocupado buscaba memorizar. Este tipo de renovación es un proceso. Francamente, queremos que el cambio suceda rápidamente y con el mínimo esfuerzo de nuestra parte. A menudo descartamos el mismo patrón que produciría un cambio duradero porque queremos que la ansiedad se detenga de inmediato. Olvidamos que llevamos años sucumbiendo a pensamientos ansiosos. La Escritura hará la diferencia, pero va a tomar más de un versículo o dos. Para ayudar en este proceso, encontrará pasajes de consuelo en la página 66, un programa de lectura de la Biblia de 28 días en la página 67 y 20 pasajes bíblicos para memorizar en las páginas 68-69.

Establezca su mente: Pensar intencionalmente

Varias veces en las Escrituras se nos anima a “fijar nuestra mente”. Pablo escribió en Romanos,

Porque los que son de la carne piensan en las cosas de la carne; pero los que son del Espíritu, en las cosas del Espíritu. Porque el ocuparse de la carne es muerte, pero el ocuparse del Espíritu es vida y paz.

Algunos han traducido la frase “fija tu mente” con una sola palabra: *piensa*.⁶⁵ No es suficiente memorizar un versículo o leer un capítulo; tendrás que pensar en estas cosas a lo largo del día. Debes tomar esta idea en serio si esperas cambiar. Una cosa es decir que crees que la Palabra renovará tu mente; otra cosa es darle la oportunidad de hacerlo pensando en ello durante todo el día. Tenga en cuenta que tus pensamientos ansiosos se han convertido en amigos cómodos. Puede que no te importe mucho cómo te hacen sentir al final del día, pero han existido por un tiempo. Se han sentido como en casa en tu cabeza. Si bien las Escrituras renovarán la mente, tendrás que hacerte cargo de aquello en lo que fijas tu mente.

Hace veinticinco años, un joven profundamente preocupado entró en mi oficina. Lo acompañaba un amigo para animarlo. Juntos comenzaron a contar su triste historia. Cuando estaba en octavo grado, se convirtió en víctima de abuso sexual a manos de un adolescente de secundaria. Cuando ingresó a la escuela secundaria, luchó contra la depresión, intentó quitarse la vida y fue hospitalizado. Él había llevado el oscuro secreto solo. Ni los padres ni los consejeros conocían su pasado. Ahora, siete años después, su ansiedad lo consumía. Su lucha con el miedo y la preocupación incluso se había infiltrado en sus horas de sueño, revelándose a través de las pesadillas del adolescente que había abusado de él. Yo acababa de salir del seminario con experiencia limitada en el ministerio. Mientras buscaba mi Biblia, recuerdo haber orado al Señor para que me guiara. Sabía que este caso estaba muy por encima de lo que había visto hasta ese momento.

Le pregunté al joven en qué estaba pensando antes de quedarse dormido. Reconoció que su doloroso pasado consumía sus pensamientos. Dijo, entre lágrimas: “Solo estoy

orando a Dios para que las pesadillas no vuelvan”.

“Entiendo que estés *orando*, pero ¿en qué estás *pensando*?”

“Las pesadillas”, dijo, “no sé cómo detenerlas”.

Juntos abrimos nuestras Biblias en Filipenses 4:8 y leímos:

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.

“Tu desafío”, dije, “será desarrollar un plan en el que pienses en las cosas que están en esa lista”. Juntos leímos la promesa que viene a continuación: “Lo que habéis aprendido y recibido y oído y visto en mí, practicad estas cosas, y el Dios de paz estará con vosotros.”⁶⁷

“Memorizar es solo la primera parte”, agregué. “En realidad vas a tener que hacerlo”.

“¿Hacer qué?” él dijo.

“Piensa en estas cosas”, le respondí.

Juntos dibujamos un octágono como la señal de alto. Escribió cada una de las ocho cualidades que se encuentran en el versículo en los bordes exteriores de la señal. Dentro del letrero escribimos las palabras “¡Alto! Piensa en estas cosas. En una hoja de papel separada, escribió cada cualidad como encabezado de una lista. Las ocho listas incluirían todo lo que se le ocurriera que fuera “verdadero, honesto, justo, puro, amable, de buen nombre, de virtud alguna y digno de alabanza”.

Una semana después volvió a mi oficina con su amigo. Los dos se sentaron. Empecé la conversación. “¿Cómo está ese versículo de la Biblia que te pedí que memorizaras?” Su amigo sonrió y sacudió la cabeza como si supiera algo que yo no.

“¿Por qué la sonrisa?” Yo pregunté.

“¿Querías que te lo dijera al derecho o al revés?”

“Comencemos al derecho”. Yo dije. El joven citó el verso perfectamente, una palabra tras otra.

“¿Puedes realmente citar el verso al revés?” pregunté con incredulidad. Frase por frase, dijo el versículo al revés. No perdió el ritmo. “Eso es bastante sorprendente”, dije. “Entonces, ¿cómo vas con las pesadillas? Me miró a los ojos, se encogió de hombros y sonrió.

“¿Qué pesadillas?”

El Tercer Principio: Deseo.

Desea a Dios más que aliviar tu ansiedad

Si existiera una máquina del tiempo, hay algunos lugares a los que me gustaría viajar. La configuraría para un lunes por la tarde en la década de 1950. Mis coordenadas me dejarían en una pequeña habitación en la parte trasera de un pub inglés en St. Giles Street. El cartel de la puerta de entrada llevaría el nombre “El águila y el niño”. Estaría allí con un propósito: escuchar a escondidas. Me encantaría escuchar la conversación que tiene lugar en la mesa contigua donde Charles Williams, Hugo Dyson, J.R.R. Tolkien y C.S. Lewis estaban teniendo durante el almuerzo. Si tal evento fuera posible, creo que se convertiría en algo habitual. Si bien sería genial escuchar las primeras interpretaciones de *El Señor de los Anillos*, me interesaría más escuchar cómo C. S. Lewis pasó de ser ateo a convertirse en uno de los principales apologistas del cristianismo. No puedo evitar creer que en algún momento él comenzaría a articular una de mis frases favoritas sobre el deseo:

Parece que nuestro Señor no encuentra nuestros deseos demasiado fuertes, sino demasiado débiles. Somos criaturas fluctuantes, jugando con la bebida, el sexo y la ambición cuando se nos ofrece una alegría infinita, como un niño ignorante que quiere seguir haciendo pasteles de barro en un barrio pobre porque no puede imaginar lo que significa la oferta de unas vacaciones en el mar. Nos complacemos con demasiada facilidad⁶⁸

La persona ansiosa nada desea con tanta fuerza como el alivio de la ansiedad. Pero, ¿y si la búsqueda de ese alivio no es

más que “hacer pasteles de barro en los barrios pobres”? ¿Qué pasaría si el plan de Dios para ti no incluyera alivio, sino una batalla de por vida con pensamientos ansiosos para que puedas descubrir el mayor gozo de depender en Él? ¿Qué pasaría si Dios, conociendo tu debilidad personal en esta área, produjera circunstancias que aumentan tu confianza en Él, en lugar de eliminar el problema?⁶⁹ Podría parecer que Él estaba en tu contra, cuando todo el tiempo ha estado a tu favor.⁷⁰ Dios quiere ofrecernos más que un simple alivio de la ansiedad.⁷¹ Quiere aumentar nuestra fe.

El rey David entendió esta verdad. Ciertamente tenía mucho de qué preocuparse, pero su consejo en el Salmo 37 revela que había aprendido a desear algo más que el alivio de la ansiedad. Note sus palabras:

No te impacientes a causa de los malignos, Ni tengas envidia de los que hacen iniquidad. Porque como hierba serán pronto cortados, Y como la hierba verde se secarán. Confía en Jehová, y haz el bien; Y habitarás en la tierra, y te apacentarás de la verdad. Deléitate asimismo en Jehová, Y él te concederá las peticiones de tu corazón. Encomienda a Jehová tu camino, Y confía en él; y él hará.⁷²

Dos veces más en los siguientes versículos, David animará al lector a no preocuparse.

Guarda silencio ante Jehová, y espera en él. No te alteres con motivo del que prospera en su camino, Por el hombre que hace maldades. Deja la ira, y desecha el enojo; No te excites en manera alguna a hacer lo malo. Porque los malignos serán destruidos, Pero los que esperan en Jehová, ellos heredarán la tierra.⁷³

David nos advierte tres veces negativamente: *No te preocupes*. Sin embargo, él no se detiene allí. Cuatro veces nos anima afirmativamente: (1) confía en el Señor, (2) deléitate en el

Señor, (3) encomienda tu camino al Señor, y (4) guarda silencio en la presencia del Señor. Esas cuatro frases te ofrecen una alternativa a no solo desear el alivio de la ansiedad. Son peldaños para pasar del deseo de alivio al deseo de Dios.

Confía en el Señor

Quizás el versículo bíblico más conocido sobre confiar en Dios se encuentra en Proverbios 3:5. “*Confía en el Señor con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia*”. Eugene Peterson tradujo ese versículo, “Confía en DIOS desde el fondo de tu corazón; no trates de resolverlo todo por tu cuenta.”⁷⁴ La persona ansiosa trata de resolverlo todo por su cuenta, y sabe que no tiene los recursos. Esto es especialmente evidente cuando nos preocupamos por los demás. Nuestras relaciones con los miembros de nuestra familia es un buen ejemplo. Los padres tienden a preocuparse por el futuro de sus hijos. Una hermana se preocupa por la adicción a las drogas de su hermano. Una mujer de mediana edad se preocupa por la mala salud de sus padres ancianos. Cuando lidiamos con las decisiones de otros, el resultado está fuera de nuestro control porque la voluntad es de ellos. No podemos hacer que quieran lo que no quieren para sí mismos.⁷⁵ Podemos instruir y disciplinar a nuestros hijos. Podemos afligirnos por las decisiones destructivas de nuestros hermanos. Podemos compartir amorosamente nuestras preocupaciones con nuestros padres. Pero en todas estas relaciones, en última instancia, no podemos controlar su voluntad.⁷⁶ Está fuera del ámbito de nuestra capacidad; su futuro está fuera de nuestro campo de visión. Así que nos preocupamos. Para finalmente tener la victoria sobre este tipo de ansiedad, deberás reconocer que tus recursos son limitados y confiar en aquel cuyos recursos no lo son.

La mayoría de nosotros solo confiamos en aquellos con quienes tenemos una relación significativa. Por ejemplo, si estuviera buscando a alguien que me guardara \$1,000 mientras me fuera, tendría más confianza en la persona que mejor conociera. Mi capacidad para confiar en ti (o no) está claramente ligada a mi conocimiento de ti, a lo bien que conozco tu carácter, intenciones y propósitos. Es de la misma manera en nuestra relación con Dios. Si no estás creciendo en tu conocimiento de aquel que te salvó,⁷⁷ te costará confiar en él y sucumbirás nuevamente a esos sentimientos de ansiedad.

A un amigo de nuestra familia le gusta decir: "Si no ves a Dios como bueno y amoroso, no te consolará su soberanía". El hecho de que la Biblia declare que Dios tiene el control⁷⁸ no significa que confiaré en él. Jesús entendió esto. Encontró consuelo en confiar su futuro a su Padre celestial porque había crecido en su comprensión del amor de su Padre.⁷⁹ Si no haces lo mismo, tendrás dificultades para confiarle a Dios las cosas que más valoras. Intentarás protegerlas tú mismo y, al hacerlo, recuperarás el hábito de preocuparte. Confiar en Dios es esencial para superar la preocupación, y conocer bien a Dios es el requisito previo para confiar completamente en Él.

Deléitate en el Señor

C. S. Lewis adoptó el ateísmo a la edad de 15 años. Aunque se crió en una familia que asistía a la iglesia, afirmó que su separación de la religión surgió al comenzar a verlo todo como "tarea y deber".⁸⁰ Esto es lo que hace que la declaración anterior de Lewis sea muy poderosa. Descubrió que la búsqueda de Dios era digna de ser deseada, no simplemente obligatoria. En el Salmo 37 el Rey David dice lo mismo: deléitate en el Señor. Los traductores eligieron la palabra *delicia* para describir una palabra hebrea que significara

“suave y delicado”. Llegó a significar una vida de lujo y disfrute.⁸¹ Anteriormente en los Salmos, David reflexiona sobre deleitarse en el Señor con la eternidad a la vista. Él escribe: “Tú me haces conocer el camino de la vida; en tu presencia hay plenitud de gozo; a tu diestra hay delicias para siempre.”⁸² Esto es lo que John Piper pretende cuando cambia una palabra en la Confesión de Westminster. El documento de 400 años decía: “El fin principal del hombre es glorificar a Dios y disfrutarlo para siempre”. Pero Piper pensó que era más claro de esta manera: “El fin principal del hombre es glorificar a Dios deleitándose en él para siempre”.⁸³ Estoy de acuerdo con Piper. *Dios es más glorificado en nosotros cuando estamos más satisfechos con él.*⁸⁴

Encontrar su deleite en el Señor es esencial para vencer la ansiedad. Tenemos una tendencia a ser muy unidimensionales en nuestro pensamiento. Cuanto más nos fijamos en el alivio de la ansiedad, más ansiosos tendemos a volvernos. Las preocupaciones de este mundo pueden parecer abrumadoras; la alegría que tienes se disipará. Pero cuando comiences a encontrar tu deleite en el Señor, el gozo regresará y la preocupación será desplazada. Es difícil estar alegre y ansioso al mismo tiempo. Hay una promesa conectada con el mandato de deleitarse en el Señor. El texto dice: “Y él te concederá los deseos de tu corazón”.⁸⁵ La palabra deseos podría entenderse como “peticiones” o “ruegos”.⁸⁶ Cuando nos deleitamos en el Señor, convertimos nuestros deseos en oraciones.⁸⁷ Imagínate si cada vez que tu corazón se angustiara lo interpretarás como una señal para llevar una petición de oración al Señor. No tendrías tiempo para preocuparte. Estarías llevando tu carga al Señor y dejándola allí.⁸⁸ Cuando enfocamos nuestra atención en el Señor de esa manera, en realidad terminamos obteniendo lo que deseamos: la paz de Dios.

Encomienda todo al Señor

Un verano, cuando yo era niño, mi familia se estaba preparando para ir de vacaciones de verano. Cada vez que hacíamos un viaje largo, mi padre tenía la costumbre de orar por seguridad antes de salir del camino de entrada. Cuando el auto se detuvo al final de nuestra larga salida de grava, mi papá pidió un voluntario para orar. Mi mano fue la primera en levantarse, así que se me otorgó la responsabilidad de orar por las misericordias de Dios. Mis padres recuerdan que la mayor parte de mi oración la pasé pidiéndole a Dios que no tuviéramos un accidente en el puente que estaba a media milla de nuestra casa. Estoy seguro de que mis padres sonrieron. Mi padre diría más tarde que, si bien no sabía qué sucedería en el viaje, estaba bastante seguro de que no habría un accidente en el puente. Oh, el poder de la oración de un niño de siete años.

Cuando nuestro texto dice encomendar todo al Señor, está describiendo un camino, un sendero, un viaje.⁸⁹ Algo así como unas vacaciones familiares, solo que más como una vida que una semana. ¿Y si hubiera conservado mi perspectiva de niño de siete años sobre la oración durante toda mi vida? ¿Qué pasaría si cada mañana hiciera una pausa para encomendar todo al Señor para el viaje de ese día? ¿Qué pasaría si mantuviera esa perspectiva sobre la oración durante todo el día? ¿Qué pasaría realmente? Tal vez esto es lo que la Biblia quiere decir cuando dice: “Orad sin cesar”.⁹⁰ Es muy difícil seguir preocupándose cuando se está orando sin cesar. Esto es lo que llevó a William James a decir: “La cura soberana para la preocupación es la oración”⁹¹.

Encomienda todo al Señor. El Se preocupa por los detalles más pequeños y es capaz de manejar las dificultades más grandes.

Guarda silencio en la presencia del Señor

Cuando estamos ansiosos, es difícil estar quietos. Pensamos que si trabajamos más duro vendrá el alivio de la ansiedad. Pero cumplimos una tarea, solo para volvernos ansiosos por otra. Corremos más rápido, solo para descubrir que nuestros pensamientos ansiosos nos esperan en el próximo destino. No podemos trabajar más ni dejar atrás nuestros pensamientos ansiosos. Esto llevó al rey David a escribir: “*Guarda silencio ante Jehová, y espera en él*”.⁹² Más adelante en los Salmos, Dios habla en primera persona: “*Estad quietos, y conoced que yo soy Dios; Seré exaltado entre las naciones; enaltecido seré en la tierra.*”⁹³ La Biblia vincula nuestra capacidad de estar quietos y esperar a lo que Dios ha hecho y hará.

Corrie Ten Boom nació en los Países Bajos. Su familia albergó en secreto a judíos durante el Holocausto. Su acto de valentía sería recompensado con sentencias a campos de prisioneros nazis. Corrie y su hermana pasaron años en la prisión de Ravensbrück. He caminado por los adoquines de piedra de Ravensbrück, colocados por las manos sangrantes de mujeres y niños. Las flores recién cortadas ahora brotan de los incineradores, donde la mayoría de los presos abandonaron las instalaciones en forma de humo y ceniza. Si bien los cuarteles ya no están allí, las huellas de los cimientos sirven como un monumento al lugar donde miles de personas pasarían sus últimos días. Es difícil imaginar vivir en un entorno que debe haber estado plagado de miedo y ansiedad. La violación y el abuso eran frecuentes; trabajos forzados el único evento del día; la muerte tu único escape. Aún así, este ambiente inspiraría a Corrie Ten Boom a escribir: “La preocupación es un ciclo de pensamientos ineficientes que giran alrededor de un

centro de miedo”. Esa es una declaración perspicaz que vale la pena leer de nuevo. La preocupación es un ciclo de pensamientos ineficientes que giran alrededor de un centro de miedo. En los pensamientos arremolinados de preocupación, puede ser difícil discernir lo que tememos. Nuestros pensamientos están demasiado ocupados. En última instancia, no se trata de tu ocupación, se trata de la fidelidad de Dios. No se trata de lo que haces, se trata de lo que él ha hecho. El cantante de folk Andrew Peterson captura este sentimiento en la letra de You Can Rest Easy:

*Trabajas tan duro para desgastarte,
Y estás corriendo como un payaso de rodeo.
Estás sonriendo como si estuvieras muerto de miedo;
Estás sin fe y sin aliento;
Tienes tanto miedo que no tienes adónde ir.
Bueno, no estas solo.
Siempre estaré contigo.
No tienes que trabajar tan duro;
Puedes estar tranquilo.
No tienes que probarte a ti mismo;
Ya eres mio
No tienes que esconder tu corazón;
Ya te amo.
Yo lo sostengo en el mio.
Puedes estar tranquilo.⁹⁴*

Deja de correr. Confía en el Señor. Deléitate en él. Encomienda todo lo que hagas a él. Quédate quieto en su presencia. Esos cuatro pasos son suficientes para que hasta el más ávido de los que se preocupan descanse tranquilo.

HAZ LO QUE JESÚS HIZO

EL MAESTRO miró a la multitud reunida, sonrió y se sentó.⁹⁵ Soplaban suaves brisas sobre las colinas de Galilea como fondo, la multitud escuchaba atentamente.⁹⁶ Su instrucción los tenía hechizados. Su enseñanza había comenzado en las sinagogas locales, pero las multitudes se habían vuelto demasiado grandes. No fueron solo los lugareños los que se reunieron ahora; venía gente del norte⁹⁷ y del sur,⁹⁸ recorriendo esos largos caminos polvorientos con un solo propósito: escuchar al maestro y ser sanados por él. Las curaciones eran creíbles; ya sea que las enfermedades fueran a corto o largo plazo, la gente se iba entera de nuevo. A veces los tocaba, a veces les hablaba, pero siempre se curaban.

Sin embargo, cuando enseñó, tuvo lugar un tipo diferente de curación: una curación del alma. Los comportamientos destructivos que tu corazón una vez deseaba ya no parecían tan fuertes. Los abusos de tu pasado, no tan debilitantes. Cuando habló, hubo esperanza. Tu espíritu realmente quería cambiar.⁹⁹ Habló de un reino que aún no estaba aquí pero del que querías ser parte.¹⁰⁰ Siempre habló de cambio, un cambio que comenzaba primero en tu forma de pensar, tocaba tus deseos y finalmente afectaba tu comportamiento. Esto era tan diferente de la forma en que les habían enseñado. Sus líderes habían dicho que el exterior importaba más que todo,¹⁰¹ pero este maestro entendió que había algo debajo de la superficie que necesitaba cambiar primero. No todos estaban satisfechos con su enseñanza. Algunos dudaban y no estaban dispuestos a cambiar.

La brisa cambió, al igual que su enseñanza. Hoy, su

enseñanza fue aún más directa, como si estuviera dentro de tu cabeza ayudándote a ver la verdadera causa de tus malas decisiones. Habló de cómo pensabas acerca de la esposa de otro hombre,¹⁰² cómo te sentías acerca de la ira que nadie sabía que tenías.¹⁰³ Si hubieras estado allí ese día, habrías tenido miedo de moverte, miedo de que el más mínimo movimiento fuera una confesión y revelara que él acababa de abordar tu lucha. De repente, lo que habías pensado que era tu secreto, ahora Él estaba hablando de ello. Jesús dijo: *Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida.*



SEIS VECES en el sermón del monte Jesús habló de la ansiedad. Su sermón abarcó una amplia variedad de temas y asignó una parte considerable a nuestra tendencia a preocuparnos. Si bien aborda la hipocresía con una reprensión directa,¹⁰⁴ aborda nuestra tendencia a preocuparnos con tierna compasión. Al final de este mensaje, la gente estaba asombrada de su enseñanza porque les enseñaba como quien tiene autoridad.¹⁰⁵ Una de las razones por las que la enseñanza de Jesús tenía autoridad era que él vivía lo que enseñaba. Lo contrario sucedió con los líderes religiosos de la época.¹⁰⁶ Cuando Jesús dio consejos sobre cómo superar la ansiedad, podemos estar seguros de que ya había tomado su propio consejo y lo estaba viviendo.¹⁰⁷

Si tus prioridades están divididas, enfócate en lo eterno

Jesús abre su enseñanza sobre cómo vencer la ansiedad con esta declaración:

Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro

cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?

Él entiende nuestra tendencia a ser atraídos por las cosas que podemos ver. También conoce la naturaleza fugaz del placer que encontramos en esas cosas. En el pasaje que precede a éste, dijo:

No os hagáis tesoros en la tierra, donde la polilla y el orín corrompen, y donde ladrones minan y hurtan; sino haceos tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni el orín corrompen, y donde ladrones no minan ni hurtan. Porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón.¹⁰⁹

Cuanto más acumulemos en esta tierra, más tendremos de qué preocuparnos. Parece que deberíamos poder mantener seguras nuestras posesiones, pero la enseñanza de Jesús es clara: no podemos. Los ladrones entran, las polillas devoran y el óxido destruye el resto.¹¹⁰ Pasamos gran parte de nuestro tiempo preocupándonos de cómo podemos aferrarnos a algo que, en el mejor de los casos, es solo temporal.¹¹¹

La respuesta de Jesús es centrarse en lo que es eterno. Por eso dice que no puedes servir a Dios y al dinero.¹¹² Cuando vuestro corazón está dividido, tendrás siempre la tendencia a preocuparte por las cosas que ves. Las mismas cosas que no puedes llevar contigo.¹¹³ En su libro *El Principio del Tesoro*, Randy Alcorn cuenta una experiencia que le dejó esto claro.

Las calles de El Cairo estaban calurosas y polvorientas. Pat y Rakel Thurman nos llevaron a un callejón. Pasamos por delante de carteles en árabe hasta una puerta que se abría a un terreno cubierto de hierba. Era un cementerio para los misioneros estadounidenses.

Mientras mi familia y yo lo seguíamos, Pat señaló

una lápida quemada por el sol que decía: “William Borden, 1887-1913”. Borden, un graduado de Yale y heredero de una gran riqueza, rechazó una vida cómoda para llevar el evangelio a los musulmanes. Negándose incluso a comprar un automóvil, Borden regaló cientos de miles de dólares a las misiones. Después de solo cuatro meses de ferviente ministerio en Egipto, contrajo meningitis espinal y murió a la edad de veinticinco años.

Saqué el polvo del epitafio de la tumba de Borden. Después de describir su amor y sacrificios por el reino de Dios y por el pueblo musulmán, la inscripción terminaba con una frase que nunca olvidaré: *Aparte de la fe en Cristo, no hay explicación para una vida así.*

Los Thurman nos llevaron directamente desde la tumba de Borden al Museo Nacional Egipcio. La exhibición del Rey Tutankamón fue alucinante. Tutankamón, el niño rey, tenía solo diecisiete años cuando murió. Fue enterrado con carros de oro macizo y miles de artefactos dorados. Su ataúd de oro fue encontrado dentro de tumbas de oro. El lugar del entierro estaba lleno de toneladas de oro.

Me llamó la atención el contraste entre estas dos tumbas. La de Borden era oscura, polvorienta y estaba escondida en el callejón trasero de una calle llena de basura. La tumba de Tutankamón brillaba con una riqueza inimaginable. Sin embargo, ¿dónde están estos dos jóvenes ahora? Uno, que vivió en la opulencia y se llamó a sí mismo rey, está en la miseria de una eternidad sin Cristo. El otro, que vivió una vida modesta en la tierra al servicio del único Rey verdadero, está disfrutando de su recompensa eterna en la presencia de su Señor.¹¹⁴

**Si te has olvidado de la fidelidad de Dios,
aumenta tu dependencia a través de la oración.**

La segunda advertencia de Jesús para la persona ansiosa viene en forma de pregunta: “Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?”¹⁵ Más tarde haría un comentario similar:

No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas.

Jesús enseñó que preocuparse es olvidar la fidelidad de Dios. Nos animó a mirar alrededor de la creación. Si Dios estaba proviendo para las criaturas más pequeñas y conocía tus necesidades, ¿no deberías anticipar que Él las satisfaría?

Entonces, ¿cómo mantienes tu confianza en la fidelidad de Dios? De la misma manera que lo hizo Jesús. Creces en la dependencia del Señor a través de la oración. Por eso en la oración '*Padre nuestro...*' se nos anima a pedirle a Dios el *pan de cada día* [énfasis añadido]¹⁷. No debemos dejar pasar más de 24 horas sin reconocer nuestra dependencia de él. Jesús mismo practicó esto y maduró en su capacidad de vivir de esta manera. En *Como Jesús*, escribí,

Jesús vio la oración como una expresión de dependencia del Padre, como un tremendo recurso para vivir la vida para la gloria de Dios. Cuando fue tentado, respondió: “No sólo de pan vivirá el hombre”. Es fácil pasar por alto el contexto de la declaración de Jesús. Acababa de completar 40 días de oración y

ayuno. Su hambre lo había llevado a un mayor nivel de dependencia del Padre. Estaba tan debilitado físicamente que el Padre envió ángeles para restaurar su fuerza. Jesús tomó prestada esta declaración de Deuteronomio 8:3. Allí, Moisés les recordó a los israelitas que el hambre de sus padres debería haber intensificado su dependencia del Señor, pero solo se convirtió en otro lugar para sus quejas. Jesús eligió una actitud de dependencia sobre un espíritu de queja. La oración permitió esta elección.¹¹⁸

Cuando te preocupas, estás imaginando la vida por tu cuenta. Te has olvidado de la fidelidad de Dios. Para volver a desarrollar tu confianza en la capacidad de Dios para actuar, practica orar a diario y desarrolla el hábito de orar por todo: lo grande y lo pequeño, lo importante y lo ordinario, tus necesidades espirituales y físicas, luego revisa Su fidelidad en el pasado.

Si estás dudando de su soberanía, repasa sus promesas.

Crecí en Indiana, así que me encanta el baloncesto. Pero mi carrera en el baloncesto se detuvo abruptamente cuando dejé de crecer en el octavo grado. Jesús dijo: “¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo?”¹¹⁹ Un codo son 18 pulgadas. Hubiera dado cualquier cosa por agregar un codo a mi estatura, pero no importa cuánto soñaba, inventaba o me preocupaba, no podía agregar 18 pulgadas a mi estatura. La frase también se puede interpretar, “¿Quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora al curso de su vida?”¹²⁰ Ya sea que desees agregar pulgadas a tu altura o años a tu vida, preocuparse no hará ninguna diferencia. Solo hay algunas cosas que están

fuera de tu control. Afortunadamente no están fuera del control de Dios.¹²¹ Pero cuando nos preocupamos, dudamos de esa verdad.

El término teológico que usamos para describir el control de Dios sobre toda la creación es soberanía.¹²² Debido a que él preserva,¹²³ sostiene,¹²⁴ y gobierna¹²⁵ todos los eventos, puedes estar seguro de que incluye los eventos de tu vida personal. Es comprensible que cuando surjan dificultades puedas verte tentado a dudar de esta verdad. A menudo parece que las circunstancias de tu vida no solo son dolorosas, sino también aleatorias. Puedes sentir que la única opción razonable es estar ansioso por el futuro. Entonces, ¿qué debes hacer cuando luchas por creer que Dios tiene el control? Haz lo que hizo Jesús: repasar las promesas de Dios que se encuentran en las Escrituras.

La forma en que Jesús soportó la crucifixión ofrece un claro testimonio de que, a pesar de su sufrimiento, estaba aferrado a las promesas de Dios. Desde nuestra perspectiva, es difícil imaginar un evento que nos haga dudar más de la soberanía de Dios que la muerte de Jesús. Superficialmente, parece ser obra de hombres maliciosos y controladores. Pero, a medida que estudias las declaraciones de Jesús desde la cruz con más cuidado, descubres que él ha tomado cada una de las Escrituras.¹²⁶ Cuando se le dio la oportunidad de dudar de la soberanía de su Padre sobre los eventos de su vida, Jesús recurrió a las promesas de las Escrituras.

Pedro señala esto en su sermón de Pentecostés. Él dice: “a este, entregado por el determinado consejo y anticipado conocimiento de Dios, prendisteis y matasteis por manos de inicuos, crucificándole;”¹²⁷ Note el enfoque en el “determinado consejo y anticipado conocimiento¹²⁸ de Dios”. Esto habla del control soberano de Dios sobre los even-

tos que tuvieron lugar en la vida de Jesús. Entonces, ¿a qué recurrió Jesús en medio de una posible confusión y desesperación? Pedro cita el Salmo 16. Jesús ciertamente se aferró a la promesa que se encuentra allí:

Porque no dejarás mi alma en el Hades, Ni permitirás que tu Santo vea corrupción. Me hiciste conocer los caminos de la vida; Me llenarás de gozo con tu presencia.¹²⁹

Jesús se armó de valor para enfrentarse a la muerte con el conocimiento de que pronto resucitaría. Descubrió esta verdad al repasar las promesas de las Escrituras. Este es un consejo muy práctico para los creyentes. Cuando somos tentados a dudar de la soberanía de Dios, debemos revisar las promesas de Dios. Nuestras circunstancias pueden ser terribles y la oportunidad de dudar de la soberanía de Dios puede parecer real, pero las promesas de Dios pueden mantener a raya la abrumadora ansiedad a la que somos propensos.

Jesús nos enseña tres lecciones vitales sobre la ansiedad, tanto a través de su sermón como a través de esta vida: (1) si tus prioridades están divididas, concéntrate en lo eterno; (2) si te has olvidado de la fidelidad de Dios, aumenta tu dependencia a través de la oración; (3) si estás dudando de su soberanía, repasa sus promesas. Al hacerlo, descubrirás que esos pensamientos ansiosos sobre tu futuro serán reemplazados por pensamientos de esperanza.

Sigue Mientras el Espíritu Guía

EL ESPÍRITU SANTO es un socio necesario a medida que desarrollamos una estrategia bíblica para vencer la ansiedad. Aunque es un recurso esencial, a menudo se lo pasa por alto.¹³⁰ Imagínense la ansiedad que habrían sentido los discípulos cuando, después de tres años de ministerio juntos, Jesús les informó que se iría.¹³¹ Afortunadamente, también les prometió a los discípulos que enviaría el Espíritu Santo para que no estuvieran solos.¹³² Dijo: “Pero yo os digo la verdad: Os conviene que yo me vaya; porque si no me fuera, el Consolador no vendría a vosotros; mas si me fuere, os lo enviaré.” Jesús escogió una gran palabra para describir al tercer miembro de la Trinidad. Se refirió al Espíritu como “el Consolador”. Los traductores ingleses captaron su palabra de otras maneras: abogado, intercesor, consejero, confortador. La palabra griega traducida como “consolador” es *parakletos*. Se compone de dos ideas: *para*, que significa “al lado”, y *kaleo*, que significa “llamar”. Debido a que él está fácilmente disponible, la Biblia describe esta relación como caminar en el Espíritu. Esto es instructivo; caminar es la metáfora bíblica para describir los hábitos diarios. John MacArthur explica,

El hecho de que *peripateo* (caminar) se use aquí en tiempo presente indica que Pablo está hablando de una acción continua y regular, en otras palabras, una forma habitual de vida. Y el hecho de que el verbo también esté en modo imperativo indica que no les está dando a los creyentes una opción sino una orden. Caminar implica, entre otras cosas, progresar, ir de donde se está a donde se debe estar. Cuando un creyente se somete al control del Espíritu, avanza en su vida espí-

ritual. Paso a paso el Espíritu lo mueve de donde está hacia donde Dios quiere que esté.¹³³

La Biblia usa la palabra andar para describir las decisiones que tomamos. Debido a que experimentamos la ansiedad como un sentimiento, a menudo no pensamos en ella como una elección. Pero andar en el Espíritu no es algo que nos sucede a nosotros; es un proceso en el que participamos y requerirá un patrón de pensamiento consciente. Solo podremos dejar de preocuparnos por el futuro cuando aprendamos a pensar como Dios piensa hoy. Consulte las páginas 68 a 73 para conocer los pasos para poner sus pensamientos y su vida bajo el control del Espíritu.

Evita el "*si solo*" y "*qué pasaría si*".

Andar en el Espíritu se hace en tiempo presente. Piensa en ello como el aquí y el ahora. Cada uno de nosotros está cautivo al tiempo. No podemos cambiar nuestro pasado y no tenemos control completo sobre nuestro futuro. Cuando se trata de ansiedad, experimentamos sus efectos aquí y ahora, pero en realidad es el resultado de pensar improductivamente sobre nuestro pasado o nuestro futuro. Para la mayoría de los que luchan contra la ansiedad, este proceso se ha vuelto tan habitual que es posible que ni siquiera se den cuenta de que lo están haciendo. Dos conjuntos de palabras sirven como recordatorios de que estamos entrando en ese pensamiento improductivo.¹³⁴ Las palabras que significan nuestro regreso al pasado son "*si tan solo*", y las palabras que indican que nos estamos preocupando por el futuro son "*qué pasaría si*". Obsesionarse con nuestros fracasos pasados o preocuparse por eventos futuros tiene un efecto paralizante en nuestras mentes. Nos impide dar nuestro mejor esfuerzo para caminar con el Espíritu en el aquí y ahora.

No olvides la naturaleza redentora del Evangelio

"*Si solo*" es la frase que se usa cuando te preocupas por los efectos de tu pasado. Te encuentras tan encadenado a los eventos de tu ayer, que no puedes dar tu mejor esfuerzo a las oportunidades que se presentan hoy. Tal vez has tenido estos pensamientos:

- *Si mi* primer matrimonio no hubiera fracasado, no tendría estas luchas con mis hijos.
- *Si tan solo* hubiera estudiado más en la universidad, no me habrían pasado por alto para el ascenso.
- *Si mi* cónyuge no me hubiera sido infiel, confiaría más en los demás.
- *Si hubiera* controlado mi temperamento en el pasado, estaría más cerca de mi familia.
- *Si no hubiera* desperdiciado esos años de mi vida, ahora tendría más éxito.

Tal pensamiento, si se practica, se volverá habitual. Pero es evidentemente falso porque no está tomando en cuenta la naturaleza redentora del evangelio.¹³⁵ Si bien ciertamente puede haber consecuencias continuas por las decisiones de tu pasado, la historia de la Biblia es de redención. Habla de vidas mal vividas que se convirtieron en instrumentos del bien. Habla de pecados cometidos que fueron perdonados. No es un libro de oportunidades únicas; es uno de segundas oportunidades.¹³⁶ La palabra redimido significa volver a comprar.¹³⁷ Ser redimido significa que la muerte de Cristo en la cruz pagó la pena por mi pecado. Ya no tengo la deuda con Dios por mi patrón de vida erróneo. Pedro lo capturó mejor:

Sabiendo que fuisteis rescatados de vuestra vana manera de vivir, la cual recibisteis de vuestros padres,

no con cosas corruptibles, como oro o plata, sino con la sangre preciosa de Cristo, como de un cordero sin mancha y sin contaminación,¹³⁸

El evangelio nos libera de las actitudes y acciones que parecían tan esclavizantes en nuestro pasado. Considere este pasaje en 1 Corintios 6:9-11:

¿No sabéis que los injustos no heredarán el reino de Dios? No erréis; ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los que se echan con varones, ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los maldicientes, ni los estafadores, heredarán el reino de Dios. Y esto eráis algunos; mas ya habéis sido lavados, ya habéis sido santificados, ya habéis sido justificados en el nombre del Señor Jesús, y por el Espíritu de nuestro Dios. [énfasis añadido].

Cualquiera que sea su actitud, pensamiento o comportamiento del pasado, la redención hace posible un cambio genuino. Cuando llegas a la fe en Cristo, eres limpiado, apartado y colocado en una relación correcta con Dios. Las palabras, *Y esto eráis algunos*, nos recuerdan que no estamos encadenados a las decisiones pecaminosas de nuestro pasado o a las acciones pecaminosas que nos hayan hecho. Cuando decimos “*Si esto no hubiera pasado, no estaría ansioso*”, no estamos tomando en cuenta la naturaleza redentora del Evangelio.

Andar en el Espíritu significa que cuando miro mi pasado, no veo solo mi fracaso. Mis fracasos pasados se sitúan en el nuevo contexto de haber sido redimidos. Este nuevo contexto me permite aprender de mis fracasos sin que me debiliten.

No asumas que conoces el futuro

Cuando te preocupas por el futuro, pones tu mente

en cosas inciertas. No puedes saber si estos eventos sucederán o no; solo puedes asumir que sí. Preocuparse es centrar la imaginación en torno a las posibilidades, no a las realidades. Una vez activada, tu imaginación gira a toda marcha. Es fácil pensar en cosas adicionales que podrían salir mal. Cuanto más te preocupes, mayores serán las posibilidades. Para romper el ciclo, deberás reconocer una suposición crucial: Solo Dios posee la sabiduría para conocer todas las cosas reales y posibles. Cuando usamos las palabras *qué pasaría si*, asumimos que podemos ser como él. Puede que no se sienta como orgullo, pero lo es. Quizás hayas usado estas frases:

- *¿Qué pasa si pierdo mi trabajo debido a esta mala economía?*
- *¿Qué pasa si nunca me caso? ¿Todavía puedo ser feliz?*
- *¿Qué pasa si mis hijos no tienen éxito cuando crezcan?*
- *¿Qué pasa si no puedo tener hijos?*
- *¿Qué pasa si mi jubilación se acaba antes que mi vida?*

Asumir que tenemos ese grado de conocimiento revela nuestra arrogancia. La sabiduría de Dios se define mejor de esta manera: Dios conoce todas las cosas reales y posibles y lo que es mejor para mí.¹³⁹ Cuando los hijos de Israel partieron de Egipto, la Biblia registra: “Dios no los llevó por el camino de la tierra de los filisteos, que estaba cerca; porque dijo Dios: ‘Para que no se arrepienta el pueblo cuando vea la guerra, y se vuelva a Egipto.’¹⁴⁰ Dios tomó la decisión de conducir al pueblo por el Mar Rojo porque conocía la posibilidad de su temor como si fuera una realidad.¹⁴¹ Tal es la sabiduría de Dios. En el mejor de los casos podemos adivinar sobre el futuro, pero Dios conoce todas las cosas reales y posibles.

El cruce del Mar Rojo se convirtió en un momento decisivo para la nación de Israel, pero imagina la ansiedad en

los momentos antes de que Dios dividiera el Mar Rojo y creara una vía de escape. Casi puedes oírlos decir: “¿*Qué pasa si* los egipcios nos atacan? ¿*Qué pasa si* no podemos proteger a nuestras esposas e hijos? ¿*Qué pasa si* nunca llegamos a la Tierra Prometida? ¿*Qué pasa si* morimos en el desierto? Deberíamos habernos quedado en la tierra de Egipto”.

Las palabras *qué pasaría si* miran hacia un futuro que no podemos ver. Esas palabras asumen que sabemos lo que solo Dios puede saber. Debido a que no podemos conocer el futuro, nuestros pensamientos sobre el futuro a menudo son ansiosos. Nos preocupamos por lo que no sabemos, en lugar de confiar en Aquel que sí lo sabe.

No todos los usos de *qué pasaría si* significan que estamos preocupados. Estas son también las palabras que usamos cuando planeamos para el futuro. Sin embargo, si tenemos una obsesión con los posibles eventos futuros; si usamos las palabras con frecuencia, particularmente sobre eventos que no podemos controlar, entonces estamos eligiendo la ansiedad en lugar de confiar en Dios. Ahora, cuando escucho las palabras *qué pasaría si* en mi cabeza, suenan una señal de advertencia, recordándome que me estoy preocupando por mi futuro en lugar de confiarle a Dios.

Practicando una nueva forma de pensar

Anteriormente escribí sobre un paradigma que ha sido efectivo para mí y útil para otros que intentan cambiar los patrones de pensamiento habituales. A menudo he recomendado que las personas ansiosas comiencen por desarrollar una nueva lista de pensamientos, reemplazando los pensamientos ansiosos por los bíblicos. Filipenses 4:8 es un buen lugar para comenzar. Allí leemos:

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, *en esto pensad*. [énfasis añadido].

Esa frase final es un mandato, no simplemente una consideración. La razón por la que a menudo lo vemos como opcional es que la tarea de cambiar nuestro pensamiento parece demasiado abrumadora. Después de todo, razonamos, ¿cómo podemos revertir años de pensamientos ansiosos simplemente meditando en unas pocas palabras? Cambiamos nuestro pensamiento habitual de la misma manera que lo desarrollamos: un pensamiento a la vez.

El creyente tiene la clara ventaja de que el Espíritu Santo permite este proceso. Al dar el primer paso por fe, él nos capacita para dar pasos futuros. El Espíritu Santo hace posible el cambio, pero lo hace en cooperación con nosotros. En *Deseos Sin Salida* escribí sobre este proceso como una encrucijada.

Imagínate en una encrucijada. Sólo hay dos caminos entre los que elegir. [...] Aplicar la Palabra para el cambio es lo que sucede cada vez que tomas esa decisión en la encrucijada. A menudo, tus sentimientos te atraerán hacia uno de los caminos, pero por fe tendrás que elegir el otro. Con el tiempo, el nuevo hábito se volverá instintivo y te mantendrás en sintonía con el Espíritu de manera más natural. Al principio, desarrollar este hábito requerirá un esfuerzo concentrado.¹⁴²

No te sientas abrumado por todo el proceso, simplemente dá un paso a la vez. Abre tu Biblia en Filipenses 4:8 y echa un vistazo a tu nueva lista de ideas. Luego, dibuja un octágono

y escribe una cualidad del versículo a cada lado del octágono (hay ocho cualidades en Filipenses 4:8. Dentro del octágono, escribe “¡Alto! Piensa en estas cosas.” Use la señal de alto de Filipenses 4:8 como un recordatorio de dónde deben estar puestos tus pensamientos. Cuando tus pensamientos deambulen más allá de esos parámetros, elije traerlos de vuelta.

Medita en los nuevos pensamientos. Al igual que una víctima de un derrame cerebral que aprende a caminar de nuevo, deberás decirle a tu mente qué hacer.

ENFRENTANDO LA TORMENTA

EN LA Batalla de Waterloo, el ejército británico de Lord Wellington Booth derrotó a las fuerzas francesas de Napoleón. Cuando se le preguntó a Booth si creía que los británicos eran más valientes que los franceses, se dice que dijo: “No fuimos más valientes que los franceses. Fuimos más valientes cinco minutos más”.

La ansiedad, la preocupación y el miedo son enemigos formidables. No se irán sin luchar, y su lucha puede ser de por vida. Otros antes que tú han luchado en este conflicto y continuaron la batalla a pesar de sus desafíos. Martín Lutero luchó con un miedo debilitante; Charles Haddon Spurgeon luchó contra la depresión, pero ambos fueron usados por Dios.

La intención de este libro no es mantenerte alejado de las tormentas de ansiedad, sino ayudarte a encontrar un refugio seguro cuando pases por ellas. Cuando estés ansioso, regresa a tus estrategias bíblicas. Piensa como Dios piensa. Haz lo que hizo Jesús. Someterse a la dirección del Espíritu.

En *El Progreso del Peregrino* de John Bunyan, Hopeful cruza el río final sin dificultad, mientras que Christian lucha

todo el camino para mantener la cabeza fuera del agua. Sin embargo, ambos llegaron a su destino final. Dios te está llevando en un viaje. Tu camino puede ser más oscuro que el de los demás, pero es factible. No por tu fuerza, sino por Su poder. No por tus planes, sino por Su sabiduría. No por quién eres, sino porque te ama demasiado como para dejarte donde estás. Mientras confías en Él, puedes permanecer a salvo en la tormenta.

Estando persuadido de esto, que el que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo;

Filipenses 1:6

¿Cómo aplicar lo que aprendimos?

El descubrimiento de nuevas verdades es el comienzo del cambio, pero el descubrimiento por sí solo no puede lograr un cambio real. Para hacer eso, deberás reemplazar tus viejos hábitos por otros nuevos, tus viejas ideas por otras más precisas y tus viejos pensamientos por otros más bíblicos. Las páginas finales de este folleto están dedicadas a ayudarte a establecer esos nuevos hábitos. La oración, las Escrituras y el Espíritu Santo fueron los recursos divinos que usó Jesús, y esos mismos recursos están disponibles para ti y para mí hoy.

(1) Oración

Cualquiera que sea la lucha, tenemos una tendencia a ver la oración como un botón de pánico: Lo presionamos solo cuando lo necesitamos. Sin embargo, la Biblia tiene más de 650 ejemplos de oración. Estos son un excelente recurso para el crecimiento en su vida de oración. Las siguientes páginas ofrecen dos patrones de oración diferentes y una lista de los nombres de Dios.

(2) Escritura

Una creciente comprensión y confianza en Dios es esencial para superar la ansiedad. Tres atributos de Dios son particularmente dignos de notar: su amor, poder y sabiduría. He proporcionado 28 días de lecturas bíblicas en estas áreas. Para ayudar con el método de la apelación a las Escrituras, he incluido 20 pasajes bíblicos para memorizar que se aplican directamente a la ansiedad y la preocupación.

(3) El Espíritu

La dependencia del Espíritu es esencial para vencer la ansiedad. Desarrollar nuevos hábitos al caminar en el Espíritu es el medio a través del cual expresamos esa dependencia diaria.

El patrón de oración de 10 minutos: AAPC

El acróstico AAPC es un dispositivo de memoria para la oración. Puede ser tan corto como unos pocos minutos, o puede incluir más tiempo según Dios lo guíe. AAPC significa Alabar, Arrepentirse, Pedir y Ceder.

(1) Alabar

Al comienzo de la oración, alaba el quién, qué y por qué de Dios. Recuerda quién es Él reflexionando sobre su carácter. Cuando recuerdas lo que ha hecho, estás meditando en sus obras. Finalmente, recuerda el por qué de Dios. Él está motivado por su gran amor hacia nosotros (Sal. 100:5.)

(2) Arrepentirse

Una vez que hayas pensado en lo que Dios ha hecho, puedes pasar fácilmente a lo que tú no has hecho. El arrepentimiento ocurre cuando recordamos nuestros fracasos y nos alejamos de ellos. Una humilde confesión en oración revela una dependencia del Espíritu para ser restaurado a Dios. El verdadero arrepentimiento incluye mis acciones y actitudes (Filipenses 2:5).

(3) Pedir

Jesús nos enseñó a pedirle a Dios, y Pablo nos dio una gran lista de oración para seguir (ver Col. 1:9-12). La naturaleza espiritual de las oraciones de las Escrituras es útil para orar por ti mismo y por los demás.

(4) Ceder

Jesús creció hasta el punto en que podía decir: "No se haga mi voluntad sino la tuya". Ceder a tus deseos (por muy difícil que sea inicialmente) es un elemento esencial de la oración. Una vez que hayas dado a conocer tus peticiones, asegúrate de entregar tus deseos.

Salmo 139:23-24 -Un Canto de Confianza

El Salmo 139 puede entenderse como un canto de confianza. Los versículos finales del Salmo 139 forman un excelente paradigma de oración para la persona ansiosa. “Escudríñame, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis inquietudes. Y ve si hay en mí camino malo, Y guíame en el camino eterno.” (Sal. 139:23-24, NBLA). Construye tu tiempo de oración a partir de estas frases: (1) escudríñame, (2) conóceme, (3) pruébame, (4) guíame.

(1) Escudríñame

En lugar de pedirle al Señor que elimine tu ansiedad, pídele que te escudríñe. Esta palabra significa un sondeo diligente y difícil.¹⁴³ Hay un intento obvio de transparencia en esta solicitud. Nunca obtendrás la victoria sobre nuestros pensamientos ansiosos si los ocultas. Lee el Salmo 139:1-16 para conocer la profundidad del conocimiento de Dios cuando examina tu corazón. Comienza tu oración con "escudríñame" y luego espera en silencio a que él te revele lo que debes cambiar.

(2) Conóceme

Uno de los desafíos de la ansiedad es que nos sentimos solos en la lucha. Nos preocupamos porque pensamos que nadie más está prestando atención a nuestra situación. Nos decimos a nosotros mismos que si los demás supieran, lo entenderían. Cuando decimos al Señor: “Conóceme”, estamos admitiendo que alguien nos conoce mejor que nosotros mismos. Al mismo tiempo, estamos reconociendo nuestro deseo de que este conocimiento total y completo se utilice de la mejor manera posible. La palabra hebrea de *conocer* es *yada*. Inmediatamente reconocemos esta palabra en nuestra cultura de la frase *yada, yada, yada*. Casi puedes escuchar a alguien impacientemente zumbando, *lo sé, lo sé, lo sé*. Cuando, a través de la oración, Dios comience a revelar áreas

debes cambiar, evita una actitud de "lo sé todo". Crecer en la oración significa desarrollar un espíritu enseñable.

(3) Pruébame

David clamó: "*Pruébame y conoce mis inquietudes.*" (Sal. 139:23). Si bien es difícil de imaginar, llegar a este punto en tu vida de oración es esencial cuando luchas contra la ansiedad. David no es el único escritor bíblico que le pidió al Señor que lo probara. (Sal. 7:9; Pro. 17:3; Jer. 11:20; 1 Tes. 2:4. Si conoces la ansiedad de primera mano, considera esta ironía. A menudo tratamos de evitar situaciones en las que somos susceptibles al estrés y la preocupación, y oramos con ese fin. Pero David había progresado en la oración hasta el punto en que oró para que Dios lo probara con tales desafíos. El propósito de la solicitud "pruébame" se encuentra en la frase que le sigue. "*Y ve si hay en mí camino malo*" (Sal. 139:23). ¿Has considerado cómo tu ansiedad puede estar dañando a otros? ¿Tu cónyuge? ¿Tus hijos? ¿La familia de al lado? Por eso le pedimos al Señor que nos pruebe y revele nuestros pensamientos ansiosos.

(4) Guíame

Habiendo cumplido con los primeros pasos de la oración, David le pidió al Señor que "lo guiara por el camino eterno" (Sal. 139:24). Aprendimos del ejemplo de Jesús que cuando luchamos con la ansiedad, debemos afinar nuestro enfoque en la eternidad. Ora de esa manera. No busques solo el alivio de tus ansiedades actuales. Usa tu vida de oración para mirar más adelante en el camino. Echa un vistazo a la eternidad y humildemente permite que el Señor te guíe en el camino que mejor te prepare para tu hogar eterno. (Juan 14:1-6; Sal. 16:11).

Ensayando los nombres de Dios

Cuando estamos ansiosos, nuestros pensamientos están demasiado centrados en nosotros mismos. Incluso nuestra vida de oración puede volverse egocéntrica. Una de las formas de evitar este error es incorporar deliberadamente los nombres de Dios en tu tiempo de oración. Para comenzar, elija un nombre por día y reflexione sobre él mientras ora.

DIOS, PODEROSO CREADOR - ELOHIM
 EL DIOS QUE ME VE - EL ROI
 DIOS TODOPODEROSO - EL SHADDAY
 EL DIOS ETERNO - EL OLAM
 EL SEÑOR PROVEERÁ - YAHWEH YIREH
 SEÑOR - YAHWEH
 SEÑOR, MAESTRO - ADONAY
 EL SEÑOR QUE SANA - YAHWEH ROPHE
 EL SEÑOR MI ESTANDARTE - YAHWEH NISSI
 FUEGO CONSUMIDOR, DIOS CELOSO - ESH OKLAH, EL KANNA
 SANTO DE ISRAEL - QEDOSH YISRAEL
 EL SEÑOR ES PAZ - YAHWEH SHALOM
 EL SEÑOR DE LOS EJÉRCITOS - YAHWEH TSEBAOTH
 EL SEÑOR MI ROCA - YAHWEH TSURI
 EL SEÑOR ES MI ASTOR - YAHWEH ROI
 EL NOMBRE - HASHEM
 REY - MELEK
 ESPOSO - ISH
 DIOS VIVO - EL CHAY
 LUGAR DE VIVIENDA - MAON
 REFUGIO - MACHSEH
 ESCUDO - MAGEN
 FORTALEZA - METSUDA
 TORRE FUERTE - MGIDAL OZ
 JUEZ - SHOPHET
 ESPERANZA DE ISRAEL - MIQWEH YISRAEL
 EL SEÑOR NUESTRA JUSTICIA - YAHWEHTSID QENU
 DIOS ALTÍSIMO - EL ELYON
 EL SEÑOR ESTÁ ALLÍ - YAHWEH SHAMMAH
 PADRE - AB, ABBA, PATER

Tomado de *Orando los Nombres de Dios - Una Guía Diaria* ¹⁴⁴

Pasajes de Consuelo y Salmos para los Ansiosos

Pasajes de Consuelo

Los siguientes pasajes fueron seleccionados pensando en la ansiedad. Considere escribirlas en tarjetas de 3x5 para facilitar el acceso.

Deuteronomio 31:6, NTV
Job 23:10
Proverbios 16:6
Isaías 30:18
Isaías 40:28-31
Isaías 41:10-13
Isaías 43:1-3
Isaías 46:9, 10, NTV
Jeremías 29:11
Lamentaciones 3:22, 23, 31-33
Sofonías 3:17
Mateo 6:25-34
Mateo 11:28-30
Juan 6:37
Romanos 8:1, 28, 31-39
2 Corintios 1:10
2 Corintios 4:16-18
2 Corintios 5:1-10
Efesios 3:20, 21
Filipenses 1:6, 21-22
Filipenses 4:6-9
1 Tesalonicenses 5:23
2 Tesalonicenses 2:16, 17
2 Timoteo 1:7
Hebreos 2:18
Hebreos 4:14-16
Hebreos 13: 5, 6
1 Pedro 5:6, 7
1 Juan 4:18
Apocalipsis 21:3-66

Salmos para los Ansiosos

Los Salmos son un excelente recurso para frenar el ataque de ansiedad. Marque la página en su Biblia, luego resalte el versículo para una referencia rápida.

Salmo 3:3-6
Salmo 5:11, 12
Salmo 9:10
Salmo 14:5, 6
Salmo 16:5-8, NTV
Salmo 17:6-9
Salmo 18:1-6, 30-32
Salmo 25:2, 3
Salmo 27:1, 2, 13, 14
Salmo 28:6, 7
Salmo 30:2, 3
Salmo 31:1, 7, 8
Salmo 31:19
Salmo 33:4
Salmo 34:10, 18
Salmo 37:23,24
Salmo 57:1-3
Salmo 65:5
Salmo 68:19, 20
Salmo 69:32, 33
Salmo 86:5
Salmo 91
Salmo 94:18-19
Salmo 103:1-14
Salmo 109:21, 22, 26, 27
Salmo 118:5-9, 14
Salmo 121
Salmo 139:1-18
Salmo 145: 14

28 Lecturas Bíblicas Diarias para la Ansiedad

Estas lecturas se enfocan en el amor de Dios, el poder de Dios y la sabiduría de Dios. Consulte el diagrama y la explicación en la página 70.

LECTURAS DIARIAS

APLICACIÓN DIARIA

EL AMOR DE DIOS

Día 1: Salmo 25:1-22

Día 2: Salmo 34:1-24

Día 3: Salmo 86:1-17

Día 4: Salmo 103:1-22

Día 5: Salmo 106:1-48

Día 6: Isaías 54:4-14

Día 7: Romanos 5:6-11

Día 8: Romanos 8:31-37

Día 9: Deut. 7:6-11

Día 10: Lucas 15:11-24

Día 11: Efesios 3:15-19

Día 12: 1 Juan 4:7-11

Día 13: Juan 15:9-17

Mientras lees estos pasajes de la Biblia considera: (1) ¿Cómo se expresa el amor de Dios en este pasaje? (2) ¿De qué manera Dios me ha mostrado su amor personalmente? (3) ¿Cómo debería cambiar mi actitud/ acciones hoy mientras pienso en el amor de Dios por mí?

EL PODER DE DIOS

Día 14: Salmo 8-9

Día 15: Salmo 97:1-12

Día 16: Salmo 148:1-14

Día 17: Job 41-42

Día 18: Jeremías 32:16-27

Día 19: Efesios 3:14-21

Día 20: Apocalipsis 4-5

Mientras lees estos pasajes bíblicos considera: (1) ¿Cómo se revela el poder de Dios en este pasaje? (2) ¿Cuál debería ser mi respuesta cuando considero el poder de Dios?

LA SABIDURÍA DE DIOS

Día 21: Salmo 19:1-14

Día 22: Salmo 104:1-35

Día 23: Salmo 139:1-24

Día 24: Proverbios 1:1-7

Día 25: Isaías 46:9-13

Día 26: Mateo 6:25-34

Día 27: Romanos 11:33-36

Día 28: 1 Cor. 2:6-16

Mientras lees estos pasajes de la Biblia considere: (1) ¿Cómo se revela la sabiduría de Dios en este pasaje? (2) ¿Cuál debería ser mi respuesta a la sabiduría de Dios? (3) ¿Qué pasos puedo tomar para aplicar mejor la sabiduría de Dios?

El Método: Apelación a las Escrituras

El método de apelación a las Escrituras se basa en tres premisas: (1) Las Escrituras brindan una excelente defensa contra la tentación. Es por eso que los primeros diez versículos que se enumeran a continuación se aprenden a partir de la fórmula "*mentira/verdad*" para defendernos de la tentación. (2) Las Escrituras proporcionan una ofensa excelente para debilitar el atractivo de la tentación. Es por eso que los segundos diez versículos se aprenden a partir del carácter de Dios y la naturaleza del Evangelio. Amar bien a Dios y apreciar el Evangelio debilita el atractivo de la tentación. (3) Aprendemos mejor las Escrituras cuando entendemos las palabras que estamos memorizando y las aplicamos a los desafíos de nuestra vida real. Por esta razón, la memorización por sí sola es un medio ineficaz para defenderse del pecado.

Verdades bíblicas para Combatir las Mentiras del Engañador

Mentira 1: Dios no es suficiente. Necesitas algo más. **Verdad:** Salmo 73:25-26

Mentira 2: Si Dios te amara, tu vida no sería tan difícil. **Verdad:** Romanos 5:3-4

Mentira 3: Dios realmente no se preocupa por ti. Por te tienes que preocuparte. **Verdad:** 1 Pedro 5:7

Mentira 4: Si tus circunstancias fueran diferentes, no te preocuparías como lo haces. **Verdad:** Filipenses 4:11-12

Mentira 5: No puedes controlar estos pensamientos ansiosos. No hay nada que puedas hacer al respecto. **Verdad:** Salmo 42:11; Colosenses 3:2

Mentira 6: ¿Qué pasa si Dios te está ocultando algo bueno? **Verdad:** Salmo 84:10-12

Mentira 7: Tus padres lucharon contra la ansiedad, por lo que tú también lo harás.

Verdad: Ezequiel 18:20

Mentira 8: No dejes que nadie sepa que estás ansioso. Puedes manejar esto por ti mismo.

Verdad: Proverbios 28:13; Santiago 5:16

Mentira 9: Si te sientes solo, debes estar solo.

Verdad: Deuteronomio 31:6, NTV

Mentira 10: ¿Y si vuelve a pasar lo que pasó antes?

Verdad: Mateo 6:34; 2 Corintios 12:9

Promesas Bíblicas acerca de Dios y el Evangelio

Promesa 1: Dios está haciendo todas las cosas para mi bien.

Pasaje: Romanos 8:28

Promesa 2: Dios me ama y disfruta actuar por mí.

Pasaje: Sofonías 3:17

Promesa 3: Dios será mi ayuda en mi tiempo de necesidad.

Verdad: Salmo 121:1, 2

Promesa 4: Nada podrá separarme del amor de Dios.

Pasaje: Romanos 8:35, 37

Promesa 5: Dios está obrando a propósito en mi vida y circunstancias.

Pasaje: Jeremías 29:11, 13

Promesa 6: Dios estará conmigo en mis pruebas. No estoy solo.

Pasaje: Isaías 43:2

Promesa 7: Dios me fortalecerá cuando sea débil.

Pasaje: Isaías 41:10, 13

Promesa 8: La sabiduría de Dios supera la mía.

Pasaje: Isaías 55:9

Promesa 9: Nada es demasiado difícil para Dios.

Pasaje: Jeremías 32:27

Promesa 10: Dios proveerá consuelo cuando esté ansioso.

Pasaje: Salmo 94:18-19

Visita Biblestrategies.com para ordenar estas 20 tarjetas de versículos para memorizar con comentarios útiles en el reverso de cada tarjeta.

La Señal de Alto de Filipenses 4:8

Filipenses 4:8 sirve como un excelente recordatorio de cómo debemos pensar. Piensa en las ocho cualidades enumeradas en el pasaje como formando los lados de una señal de alto. Luego, practica mantener tus pensamientos dentro de esos parámetros. A medida que tus pensamientos se salgan de estos límites (es decir, al preocuparte por un evento futuro o una confrontación), vuelve a pensar y repasa las ocho cualidades. Puede ser beneficioso crear columnas, luego, usando las palabras bíblicas como encabezado, enumera las cosas que son verdaderas, honorables, justas, etc.



Y ahora, amados hermanos, una cosa más para terminar.

Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza.

Filipenses 4:8 (NTV)

8 Filtros de Pensamiento y Preguntas

Filtros de pensamiento:	Pregúntate:
Verdadero	¿Es cierto lo que estoy pensando acerca de Dios, particularmente su cuidado paternal por mí?
Honorable	¿Mis pensamientos honran a Dios? ¿Reflejan el conocimiento de que él es maravilloso, amable, amoroso, sabio y poderoso?
Justo	¿Son mis pensamientos santos, rectos o justos ? ¿Son del tipo que el mismo Señor pensaría?
Puro	¿Mis pensamientos ponen en duda la bondad de Dios o la verdad de sus promesas? ¿Elevan mi propia importancia o deseo?
Bello	¿Fluyen mis pensamientos de un corazón lleno de ternura y cariño por el Señor? ¿Mis pensamientos le traerían placer?
Admirable	¿Son mis pensamientos de buena reputación ? ¿Basados en la fe?
Excelente	¿Mis pensamientos me hacen tener miedo o llenan mi corazón de coraje y un fuerte compromiso con una vida virtuosa?
Digno de Alabanza	¿Alabaría el Señor mis pensamientos? ¿Le traerían gloria ?

Tomado de *Superar el miedo, la preocupación y la ansiedad*¹⁴⁵

Sugerencias para pensamientos controlados por el Espíritu: 8 filtros

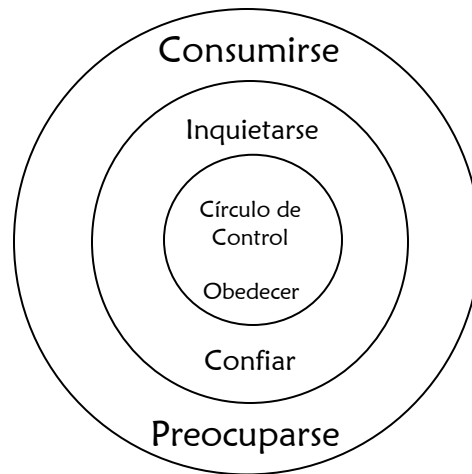
El carácter de Dios y Tú



La ansiedad es el resultado natural de dudar del carácter de Dios. Este diagrama te ayuda a pensar correctamente sobre el carácter de Dios en relación con tu bienestar. La sabiduría de Dios significa que él sabe lo que es mejor para ti; El poder de Dios significa que tiene la capacidad de lograr lo que es mejor para ti; El amor de Dios significa que Él realmente quiere lo mejor para ti. Reflexionar sobre esta tríada es una forma útil de superar la ansiedad. Cualquiera que sea la tormenta que enfrentes, estás a salvo dentro de los confines del amor, la sabiduría y el poder de Dios.

La ansiedad ocurrirá cada vez que dudes de uno de estos elementos del carácter de Dios. El diagrama también es una excelente herramienta de diagnóstico para la ansiedad. Aclara dónde debes enfocar tu estudio bíblico. Por ejemplo, si dudas de la bondad de Dios, entonces estudia pasajes sobre su amor. Si cuestionas su habilidad, elige pasajes sobre su poder. Si te preguntas si él sabe lo que es mejor, entonces estudia pasajes sobre su sabiduría.

Los Tres Círculos de Aclaración¹⁴⁶



El Círculo de Control

El círculo interior es el círculo de control porque incluye los elementos sobre los que puedes ejercer control y se te ha dado responsabilidad. Notarás que es el círculo más pequeño; hay muy poco en esta vida que tú y yo podamos controlar. Por ejemplo, no puedo controlar el tráfico de camino al trabajo, pero puedo controlar mi respuesta a ese tráfico. No puedo controlar la economía mundial, pero puedo controlar mis gastos y ser fiscalmente responsable. No puedo controlar el resultado de las decisiones de mis hijos, pero puedo controlar la instrucción y la disciplina que les doy mientras están bajo mi autoridad. Dios intencionalmente ha hecho que mi círculo de responsabilidad sea el más pequeño. Su Palabra da preceptos y mandatos para que yo pueda saber cuáles son mis responsabilidades y obedecerle en consecuencia. Mientras camino en el Espíritu, y no en la carne, puedo hacer todo lo que está dentro de este círculo (Gálatas 5:16, Filipenses 4:13).

Inquietarse

El círculo medio contiene las áreas que tocan mi vida, pero sobre las cuales ejerzo un control limitado. Un amigo o familiar que lleva un estilo de vida peligroso entraría en esta categoría. Ojalá, a través de los años, mi compasión y lealtad me hayan dado la oportunidad de hablar con él sobre mis preocupaciones. Ciertamente, tengo influencia como su amigo. Aún así, tengo que recordar que, en última instancia, no controlo sus decisiones ni el resultado de éstas. Él es el único responsable. Él también tiene un círculo de control.

En las áreas en las que siento inquietud, oro y busco oportunidades para ministrar. Pero cuando creo que puedo controlar las elecciones de mi amigo, me vuelvo manipulador. Uso herramientas como la vergüenza o el silencio. Lo soborno manteniendo nuestra relación como rehén. Para evitar este patrón, me recuerdo a mí mismo de mis responsabilidades como se encuentran en 2 Timoteo.

Porque el siervo del Señor no debe ser contencioso, sino *amable para con todos, apto para enseñar, sufrido; que con mansedumbre corrija a los que se oponen*, por si quizá Dios les conceda que se arrepientan para conocer la verdad, y escapen del lazo del diablo, en que están cautivos a voluntad de él. [énfasis añadido](2 Tim. 2:24-26).

En última instancia, no puedo hacer que mi amigo cambie de opinión. Solo el Espíritu de Dios puede producir el arrepentimiento. En las áreas que me inquietan, pero que no puedo controlar, debo aprender a confiar en Dios. Esta es la razón por la cual la oración es un valioso reemplazo de la preocupación. Cada vez que oro, confío en que Dios hará en la vida de otra persona lo que yo no puedo hacer.

Consumirse

Incluso cuando no soy manipulador, es fácil pasar del círculo medio al exterior. Estar *preocupado* es solo un paso de ser *consumido*. Me acuesto pensando en una situación y me despierto con ella en la cabeza. Me distrae de las conversaciones importantes que me rodean. Interrumpe mi relación con Dios e interfiere en mis relaciones con los demás. Este es el círculo de la preocupación. Parece que no puedo dejar de pensar en el asunto en cuestión. Cuando estoy en este círculo, siento que debería poder encontrar una solución si solo me preocupo un poco más. Esa es la mentira de la ansiedad. Sin darme cuenta, he pasado de inquietarme a consumirme.

Los tres círculos aclaran un peligro inherente cuando nos movemos del círculo interior al exterior. El círculo exterior no toca el interior. Eso significa que, cuando me preocupo por un asunto, no puedo cumplir con las responsabilidades que Dios me ha dado. Mi tiempo y mis energías se desperdician en el círculo *consumido* y no me queda nada para gastar en las áreas de las que soy responsable. Esta es la razón por la cual la ansiedad desenfrenada a menudo conduce a otros pecados. Hemos agotado los recursos que Dios nos había dado para cumplir con nuestras responsabilidades hoy porque estábamos preocupados por el mañana. Jesús expuso este caso en su Sermón del Monte cuando dijo: “Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.” (Mat. 6:34).

Cuando algo o alguien comienza a consumir tu mente, los tres círculos sirven como un recordatorio vívido de que no estás cumpliendo con tus responsabilidades. Deja de obsesionarte con lo que no puedes controlar y da tu mejor esfuerzo en aquellas áreas que sí puedes. Sé fiel en hacer lo que Dios te ha pedido.

NOTAS

1. Gálatas 2:12
2. Pedro parece atrevido cuando sale de la barca e intenta caminar sobre el agua, pero unos pocos pasos y el miedo vuelve (Mat. 14: 22-33).
3. Lucas 5:10
4. Lucas 5:8
5. Lucas 5:10
6. Mateo 14:27
7. Mateo 14:30
8. Lucas 22:61
9. Salmo 142; 4, 5
10. Marcos 4:37, 38
11. *Como Jesús*, 28.
12. 1 Pedro 5:6,7
13. Daniel 4:35; Rom. 11:33-36
14. 1 Pedro 5:8
15. 1 Tesalonicenses 5:6, 8; 2 Tim. 4:5; 1 Pedro 1:13; 4:7, 5:8
16. W. E. Vine, *Diccionario expositivo de palabras del Nuevo Testamento de Vine* (McLean, VA: Macdonald Publishing, 1989).
17. Mateo 6:33
18. Romanos 12:2
19. Filipenses 4:6
20. modo indicativo
21. modo subjuntivo
22. modo imperativo
23. Jerry Bridges, *Pecados respetables* (Colorado Springs, CO: Navpress, 2007), 64-65.
24. *Igual que Jesús: estrategias bíblicas para crecer bien*, 46-47.
25. 1 Juan 1:9
26. Filipenses 4:6
27. Filipenses 4:6-7
28. Mateo 10:29
29. Salmo 139:16-18
30. <http://oceancity.patch.com/articles/beach-replenishment-how-does-it-work#photo-13910472>
31. Marcos 14:36
32. Salmo 102:25-28
33. Daniel 4:35
34. G. Kittel, G. Friedrich y G.W. Bromiley, *Diccionario Teológico del Nuevo Testamento* (Grand Rapids, MI: W.B. Eerdmans, 1985).
35. 1 Pedro 5:7
36. http://www.nlm.nih.gov/statistics/1ANYANX_ADULT.shtml
37. Lucas 22:31-32
38. Para desarrollar su diario de alabanza personal, vea *Descos sin Salida: estrategias bíblicas para superar la autocompasión*, 61-62.
39. Job 1:21
40. Lamentaciones 3:21-24
41. Filipenses 4:10-13
42. Filipenses 4:13, NTV
43. 2 Corintios 12:7
44. Isaías 40:31
45. Filipenses 4:4
46. Mateo 6:32
47. Mateo 6:31-33
48. Filipenses 4:7
49. Pablo prometió a los filipenses que Dios supliría todas sus necesidades. Este es un vívido recordatorio de que habían dado desde la profundidad de su pobreza, no de su riqueza.
50. Filipenses 4:8
51. C. Soanes y A. Stevenson, *Diccionario Inglés Conciso de Oxford* (Oxford: Oxford University Press, 2004).
52. <http://www.scribd.com/doc/2451851/Is-There-a-Difference-Between-the-Mind-and-Brain>
53. Mateo 16:23

54. 2 Corintios 10:5
55. Romanos 8:5-6
56. Filipenses 2:5
57. Colosenses 3:2
58. Filipenses 4:13, NVI
59. Mateo 17:2; Marcos 9:2
60. El verbo transformado “es un presente pasivo imperativo. Si bien Dios realiza la transformación, debemos ponernos voluntariamente a su disposición para que esta suceda. Él no nos ‘transformará’ en contra de nuestra voluntad. El tiempo presente sugiere que el proceso debe continuar durante toda la vida. La transformación no es instantánea” (R.H. Mounce, *The New American Commentary: Romans* (Nashville, TN: Broadman & Holman Publishers, 1995))
61. Salmo 119:11
62. John MacArthur, *Comentario MacArthur del Nuevo Testamento: Romanos* (Chicago, IL: Moody Press, 1991).
63. Salmo 19
64. Romanos 8:5-6
65. John MacArthur, *La Biblia de estudio MacArthur* (Wheaton, IL: Cross-way Books, 1997).
66. Filipenses 4:8
67. Filipenses 4:9
68. *El peso de la gloria y otras direcciones.*
69. 2 Corintios 12:9-10
70. Santiago 1:2-4
71. Mateo 6:33
72. Salmo 37:1-5, NTV
73. Salmo 37:7-9, NTV
74. Eugene Peterson, *El Mensaje: La Biblia en Lenguaje Contemporáneo* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2005).
75. Una conversación con el Dr. Nicholas Ellen.
76. 2 Timoteo 2:24-26
77. 2 Pedro 3:18
78. Daniel 4:34-35
79. Juan 15:9. Véase también *Deseos sin salida: estrategias bíblicas para superar la autocompasión*, 37-40.
80. http://en.wikipedia.org/wiki/C._S._Lewis
81. F. Brown, S.R. Driver, & C.A. Briggs, *The Enhanced Brown-Driver-Briggs Hebrew and English Lexicon* (Oak Harbor, WA: Logos Research Systems, 2000), 772.
82. Salmo 16:11
83. <http://www.desiringgod.org/dg/id87.htm>
84. <http://www.desiringgod.org/resource-library/sermons/god-is-most-glorified-in-us-when-we-are-most-satisfied-in-him>
85. Salmo 16:11
86. J. Strong, *The New Strong's Dictionary of Hebrew and Greek Words* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1996).
87. D. A. Carson, *Nuevo Comentario Bíblico: Siglo 21* (Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press, 1994).
88. 1 Pedro 5:7
89. R. L. Harris, G. L. Archer, Jr. & B. K. Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago, IL: Moody Press, 1999), 196-197.
90. 1 Tesalonicenses 5:17
91. <http://quotationsbook.com/quotes/tag/worry/#sthash.f4GdqosW.dpbs>
92. Salmo 37:7
93. Salmo 46:10
94. Letra de Andrew Peterson © 2012.
95. Mateo 5:1
96. Esta es mi narración imaginati-

va del Sermón de la Montaña. El registro histórico se encuentra en Mateo 5-7.

97. Mateo 4:24

98. Mateo 4:25

99. Juan 6:68

100. *Consulte la Biblia de Estudio*

Estándar en Inglés.

101. Mateo 6:2, 5, 16

102. Mateo 5:27-30

103. Mateo 5:21-26

104. Mateo 6:2, 5, 16

105. Mateo 7:29

106. Mateo 7:28-29

107. Santiago 1:22

108. Mateo 6:25

109. Mateo 6:19-21

110. Mateo 6:19

111. En la parábola del sembrador, Jesús lo aclara. El tercer suelo en su ilustración brota con espinas, y aplasta el atractivo del mensaje del evangelio en la vida de esa persona. Preste mucha atención a lo que Jesús compara con las espinas. "El que fue sembrado entre espinas, este es el que oye la palabra, pero el afán de este siglo y el engaño de las riquezas ahogan la palabra, y se hace infructuosa." (Mat. 13:22). Esto confirma aún más que cuanto más cosas temporales poseemos, mayor es nuestra tendencia a la preocupación.

112. Mateo 6:24

113. Hebreos 11:1-3

114. Randy Alcorn, *El principio del tesoro* (Colorado Springs, CO: Multnomah Books, 2001), 36-38.

115. Mateo 6:26

116. Mateo 6:31-32

117. Mateo 6:11

118. *Como Jesús*, 19.

119. Mateo 6:27, RVR160

120. Mateo 6:27, NVI

121. Daniel 4:35

122. Salmo 139

123. Hebreos 1:3

124. Efesios 1:11

125. Salmo 103:19; Daniel 4:35

126. Compare: Lucas 23:34 con Levítico 5:14-16; Lucas 23:43 con Salmo 73:23-26; Juan 19:26-27 con Éxodo 20:12; Mateo 27:46 con Salmo 22:1-4; Juan 19:28 con Salmo 69:21; Juan 19:30 con Isaías 53:10, 12; Lucas 23:46 con Salmo 31:1-5.

127. Hechos 2:23

128. "En el lenguaje de las Escrituras, algo conocido de antemano no es simplemente aquello de lo que Dios era consciente antes de cierto punto. Más bien, se presenta como aquello a lo que Dios dio su consentimiento previo, aquello que recibió Su reconocimiento favorable o especial. Por lo tanto, este término está reservado para aquellos asuntos que Dios escogió y ordenó favorable, deliberada y libremente" (Spiros Zodhiates, *The Complete Word Study Dictionary: New Testament* (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 2000)).

129. Hechos 2:27-28

130. Esta es la idea detrás del libro de Francis Chan, *Forgotten God*.

131. Juan 14:1-7

132. Juan 16:5-15

133. John MacArthur, *Gálatas* (Chicago, IL: Moody Press, 1987).

134. Estoy en deuda con Linda Dillow por este descubrimiento. Ella hace referencia a "qué pasaría si" y "si solo" en su libro *Calm my Anxious Heart*.

135. 2 Corintios 5:17

136. Jonás 3:1
137. W. E. Vine, *Diccionario expositivo de palabras del Nuevo Testamento de Vine* (McLean, VA: Macdonald Publishing, 1989).
138. 1 Pedro 1:18-19, NVI
139. La idea de esta definición vino de Wayne Grudem.
140. Éxodo 13:17
141. Ver *Teología sistemática de Wayne Grudem* (página 321) para una explicación de la tensión entre la voluntad de Dios y la voluntad del hombre.
142. *Deseos sin Salida: estrategias bíblicas para superar la autocompasión*, 52.
143. R. L. Harris, G. L. Archer, Jr. & B. K. Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago, IL: Moody Press, 1999), 366.
144. Ann Spangler, *Orando los nombres de Dios: una guía diaria* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2004), 7-8.
145. Elyse Fitzpatrick, *Superando el miedo, la preocupación y la ansiedad* (Eugene, OR: Harvest House Publishers), 118-119.
146. Los tres círculos son una modificación de Nicholas Ellen a un artículo de Paul Tripp en el que Tripp escribe: "Definir responsabilidades también es muy importante. Muchos aconsejados están confundidos acerca de lo que son y de lo que no son responsables... La mayoría de las personas con las que hago esto lo encuentran útil. Lo planteé de manera muy simple diciendo: 'Todos nosotros tenemos dos círculos en nuestras vidas, un círculo más estrecho de responsabilidad y un círculo más amplio de preocupación. Nuestro círculo de responsabilidad

contiene todas las cosas que Dios nos ha llamado a hacer. Aquí estamos llamados a obedecer. Estas responsabilidades no las podemos dar a nadie más. Son mandatos para nosotros en nuestra situación ordenada por Dios. El segundo círculo es el círculo de preocupación. En este círculo hay cosas que son importantes para nosotros y parte de nuestra preocupación diaria pero que no es nuestra responsabilidad producirlas y no están bajo nuestro control. Estas cosas debemos encomendarlas a Dios. Quiero que tomes las cosas en tu vida y las coloques en el círculo apropiado. También aclara la causa de la ira, la ansiedad, el miedo, la manipulación, la pasividad y muchos otros pecados. El intentar controlar dónde estás llamado a confiar y no actuar donde estás llamado a obedecer son las raíces de todo tipo de maldad" (Paul Tripp, "Homework and Biblical Counseling, Part2," *The Journal of Biblical Counseling*: Volumen 11, Número 3, primavera de 1993 (Glenside, PA: CCEF), 17). Nicholas Ellen introdujo la idea de un tercer círculo. Él lo llamó "consumido". Cuanto más ansioso te sientes por las cosas que no puedes controlar, más te alejas de las cosas que Dios te hace responsable de controlar.

Acerca del Autor

Phil Moser es el autor de la serie Biblical Strategies. Es pastor, bloguero frecuente (philmoser.com) y conferencista. Tiene una licenciatura en Ciencias en Administración de Empresas y obtuvo su Maestría en Divinidad de The Master's Seminary, Sun Valley, California.

Actualmente se desempeña como pastor docente de Fellowship Bible Church, Sewell, Nueva Jersey. Se ha desempeñado como profesor adjunto enseñando Biblia, teología, apologética, homilética y cursos de consejería a estudiantes de pregrado y posgrado en California, Florida, Nueva York, Albania, Corea, Alemania, Hungría y Ucrania.

Creció en la zona rural de Indiana. Su familia se mudó a Carolina del Sur durante su adolescencia. Ha estado felizmente casado con su esposa, Kym, durante 25 años. Juntos han vivido en California, Nueva York y Nueva Jersey; tienen cuatro hijos.

Le encanta descubrir verdades acerca de Dios en la Biblia y encuentra alegría en compartir esas aplicaciones prácticas con otros. Le gusta la música (de casi cualquier género), la pesca con mosca (incluso cuando no muerden) y animar a cualquier equipo de Indiana que esté jugando baloncesto en ese momento.

Si desea que el autor hable con su grupo, puede comunicarse con él a través del sitio web de estrategias bíblicas.



Biblical Strategies

How you get to where God's taking you.

BiblicalStrategies.com